

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                         |           | ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-06 poniedziałek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g                   | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g                           | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                    | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |                                                                                        |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
|                         | Obiad     | Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                    | Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Jabłka prażone b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                          | Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem b/c 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Jabłka prażone b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                   | Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                                                                                                                                    | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Jabłka prażone b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                        |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                        |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет drobiowo- wieprzowy z wątróbką 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u> )<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                        |
|                         | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                         | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ) |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2480.98 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 438.87 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 3906.58 mg;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2236.36 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sód: 2136.65 mg;                                                                                    | Wartość energetyczna: 2430.36 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 420.27 g; W tym cukry: 122.94 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 2138.65 mg;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2514.30 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 413.83 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 2538.10 mg;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2197.13 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 378.88 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 45.37 g; Sód: 3476.47 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2325.82 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 398.03 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sód: 2499.89 mg;                                                                                                                                                                                |                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa |           | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek       | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                          | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                       | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                         |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chrupki kukurydziane 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos cygański 70 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                     | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 75 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 75 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos cygański 70 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 75 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |
|                         | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Rzodkiewka 50 g                      | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt                       |
|                         | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                         |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2932.97 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 471.24 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sód: 3810.97 mg;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2415.80 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sód: 2228.43 mg;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2467.90 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 407.20 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sód: 2228.53 mg;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2820.04 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 434.70 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sód: 2532.92 mg;                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2615.27 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 413.08 g; W tym cukry: 33.23 g; Błonnik pok.: 52.43 g; Sód: 3485.55 mg;                                                                                                                                   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2485.24 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; W tym cukry: 106.43 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sód: 2225.83 mg;                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                           |           | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-07-08 środa                                                                                                                                                                                  | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                           |  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                          |  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                           |  | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                                   |  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |  |
|                                                                                                                                                                                                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                   | Obiad     | Piecarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                  |  | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 75 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Piecarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml |  | Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g |  | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g |  | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Pomidor 50 g |  | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g   |  | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Buraczki gotowane 50 g                                     |  |
|                                                                                                                                                                                                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                    |  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Wartość energetyczna: 2373.63 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 414.06 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sód: 3873.98 mg; |           | Wartość energetyczna: 2123.19 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 39.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sód: 2577.52 mg;                                                                                                                                                                                 |  | Wartość energetyczna: 2231.19 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 389.96 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 2580.52 mg;                                                                                                                              |  | Wartość energetyczna: 2235.24 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sód: 3077.98 mg;                                                                                                                              |  | Wartość energetyczna: 2181.68 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sód: 3524.26 mg;                                                                                                                 |  | Wartość energetyczna: 2124.23 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 2852.13 mg;                                                                                                                                                                            |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                           |           | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-07-09 czwartek                                                                                                                                                                               | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                 |                                           | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                       |  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                        |                                           | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                                                   | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 75 g ( <u>GOR.</u> )                                                                                                 |                                           | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g                                                            |  | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 75 g ( <u>GOR.</u> )   |                                           | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g                                                                                            |  |
|                                                                                                                                                                                                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                     |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                                                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) |                                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) |  | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )         |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) |                                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) |  |
| PN                                                                                                                                                                                                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Wartość energetyczna: 2834.32 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 466.52 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sód: 5201.38 mg; |           | Wartość energetyczna: 2413.58 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 2415.57 mg;                                                                                                                                                                       |                                           | Wartość energetyczna: 2465.68 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 2415.67 mg;                                                                                                                    |  | Wartość energetyczna: 2713.26 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2797.72 mg;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2276.06 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sód: 3671.15 mg;                                                                                                     |                                           | Wartość energetyczna: 2468.75 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 403.86 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sód: 2353.28 mg;                                                                                                                                                    |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   |                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-07-10 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Sałata zielona 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Sałata zielona 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Sałata zielona 10 g                                                                                               | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .)<br>Marchew gotowana z olejem 50 g |  |
|                   | II SN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                             | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .)<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> .)                 | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .)<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .)<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .)<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 2 [Por] x 70 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .)<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .)<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                 |  |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                | Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL.</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek na słodko 40 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Dżem 20 g                                                | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek na słodko 40 g ( <u>MLE</u> .)<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                       | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek na słodko 40 g ( <u>MLE</u> .)<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek na słodko 80 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> .)<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                |  |
| PN                | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .)<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                 | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2382.05 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 426.96 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sód: 3369.78 mg; | Wartość energetyczna: 2195.40 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sód: 2137.87 mg;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2430.36 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sód: 2287.46 mg;                                                                    | Wartość energetyczna: 2449.74 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sód: 2378.47 mg;                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2175.30 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sód: 3096.03 mg;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2189.40 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 2405.64 mg;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                           |           | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-11 sobota                                                                                                                                                                                 | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g ( <u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Buraczki gotowane 50 g                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Kalaflor gotowany* 75 g                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Kalaflor gotowany* 75 g                                                                          | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Kalaflor gotowany* 75 g                                                  | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Kalaflor gotowany* 75 g                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Kalaflor gotowany* 75 g                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                   | Kolacja   | Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka wiosenna 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 50 g                                             | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> )<br>Salatka wiosenna 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) |
|                                                                                                                                                                                                   | PN        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartość energetyczna: 2629.46 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 440.78 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sód: 3836.15 mg; |           | Wartość energetyczna: 2178.97 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 2433.13 mg;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2495.52 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sód: 2799.53 mg;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2555.25 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sód: 3391.23 mg;                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2570.98 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 423.23 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sód: 3430.35 mg;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2195.25 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sód: 2429.28 mg;                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa |           | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-12 niedziela    | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                       |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                               | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Dynia duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Dynia duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Baleron z indyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml | Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                 | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml |
|                         | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                         |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2377.67 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 4112.22 mg;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2058.81 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2412.48 mg;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2110.91 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2412.58 mg;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2165.90 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2657.89 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2192.78 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 31.97 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sód: 3882.26 mg;                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                         |                                           | ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-13 poniedziałek | Śniadanie                                 | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiewka 50 g                                                        | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                     |                                                                                                                                                                                                    | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiewka 50 g                                                                                                                                 | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | II ŚN                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad                                     | Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                          | Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos dyniowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml                     | Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos dyniowy * 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                        |
|                         | PD                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                         | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja                                   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 50 g |
| PN                      | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |                                           | Wartość energetyczna: 2407.00 kcal; Białko ogółem: 68.26 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 445.89 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 3372.66 mg;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2146.13 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sód: 1987.52 mg;                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2198.23 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 399.99 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sód: 1987.62 mg; | Wartość energetyczna: 2278.05 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 402.74 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sód: 2238.71 mg;                                                                          | Wartość energetyczna: 2300.66 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 381.39 g; W tym cukry: 43.00 g; Błonnik pok.: 48.04 g; Sód: 3133.14 mg;                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2382.82 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2619.69 mg;                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa |                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-07-14 wtorek       | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                      |                                                                                                                                                                                                   | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                     |                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                   | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) |                                                                                                                                                                                                   |  |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |  |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                             | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Buraczki gotowane 75 g                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   | Solferino * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Buraczki gotowane 75 g                                                  |                                                                                                                                                                                                   | Solferino * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 70 g<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Buraczki gotowane 75 g |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g |                                                                                                                                                                                                   | Solferino * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 70 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Buraczki gotowane 75 g                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   |  |
|                         | PD                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |  |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kalafor gotowany* 50 g |                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kalafor gotowany* 50 g |                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kalafor gotowany* 50 g                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kalafor gotowany* 50 g       |                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                               |                                                                                                                                                                                                   |  |
| PN                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |  |
|                         | Wartość energetyczna: 2468.46 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 439.26 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sód: 3635.45 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2180.04 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sód: 2422.67 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2232.14 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sód: 2422.77 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2437.62 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sód: 2812.43 mg;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2215.66 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 20.56 g; Błonnik pok.: 43.43 g; Sód: 3401.60 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sód: 2666.97 mg; |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa |           | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-15 środa        | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt     | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                             | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                       | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                       |
|                         | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Obiad     | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 2 [Por] x 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                 | Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Rzodkiewka 50 g                | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Rzodkiewka 50 g                                                                                         | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Dżem 50 g                                               |
|                         | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                       |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2582.04 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 463.86 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sód: 3281.08 mg;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2476.05 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 421.26 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sód: 2163.84 mg;                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2540.05 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 426.56 g; W tym cukry: 119.10 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sód: 2226.84 mg;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2943.18 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 452.70 g; W tym cukry: 116.99 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sód: 2675.84 mg;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2164.95 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 34.74 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sód: 3095.17 mg;                                                                                                                                                                       |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2419.45 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 420.74 g; W tym cukry: 131.73 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2368.02 mg;                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                     |           | ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                           |                                                                                  |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-16 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g                                             | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |
|                     | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                        |                                                                                  |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Brokuł gotowany* 75 g                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Marchew gotowana z olejem 75 g                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Marchew gotowana z olejem 75 g               | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g ( <u>SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Marchew gotowana z olejem 75 g                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |
|                     | PD        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                       | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Mus z jabłek (-) z/c 50 g                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |
|                     | PN        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                      | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2446.75 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 432.17 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 3973.41 mg;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2277.83 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sód: 2652.58 mg;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2385.83 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 406.97 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 2655.58 mg;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2579.55 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 395.20 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sód: 3230.45 mg;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2318.55 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 3709.87 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2341.49 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sód: 2699.57 mg; |                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   |           | ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 2026-07-17 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                          | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g<br>Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                        | Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                             | Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml               | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g<br>Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                       | Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                         | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g                                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) |                                                     |
|                   | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2728.68 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 454.73 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sód: 3495.23 mg;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2447.80 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 396.41 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 2163.71 mg;                                                                                     | Wartość energetyczna: 2459.20 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 399.30 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 2163.70 mg;                                                                        | Wartość energetyczna: 2763.40 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 417.07 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sód: 2820.55 mg;                                                                            | Wartość energetyczna: 2222.96 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sód: 3270.91 mg;                                                                                              | Wartość energetyczna: 2463.43 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 411.45 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sód: 2505.57 mg;                                                                                                                                                                                               |                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa |                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-18 sobota       | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu - dieta 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                             | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Surówka z kapusty białej z olejem 75 g                                        | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Kalaflor gotowany* 75 g                              | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Kalaflor gotowany* 75 g | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Surówka z kapusty białej z olejem 75 g  | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | PD                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadanej) 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadanej) 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                  | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadanej) 120 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g                                             | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| PN                      | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                             | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Wartość energetyczna: 2407.07 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 409.86 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sód: 4110.07 mg; | Wartość energetyczna: 1994.88 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2287.95 mg;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2222.81 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2656.39 mg;                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2438.18 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sód: 3206.74 mg;                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2208.89 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sód: 3443.75 mg;                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2044.83 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 2511.62 mg;                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

| ŁÓDŹ- ZW D01 Podstawowa |                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ZW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ZW P02 Łatwo strawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- ZW D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ZW D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ZW D05 Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-07-19 niedziela    | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                               |  |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                             | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                        | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 75 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny ( ) 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                |  |
|                         | PD                                                                                                                                                                                                | 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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                               | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                       | Herbata czarna granulowana z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) |  |
| PN                      | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g ( <u>SOJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                       | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                         | Wartość energetyczna: 2255.92 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3586.06 mg; | Wartość energetyczna: 2076.92 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 14.94 g; Sód: 2384.18 mg;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2166.92 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sód: 2431.18 mg;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2392.38 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sód: 2755.91 mg;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2070.08 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 20.62 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 3474.31 mg;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2168.97 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sód: 2620.29 mg;                                                                                                                                                   |  |

### **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,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,