

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połedwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.)	
	II ŚN						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 140 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Kalaflor gotowany* 80 g	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Sałata zielona 5 g Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2674.26 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 415.74 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2513.37 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2584.17 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2763.57 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2425.32 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2308.75 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 8.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	II ŚN					Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 80 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)				Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
Wartość energetyczna: 2858.69 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 472.02 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 10.34 g;		Wartość energetyczna: 2659.47 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2749.47 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 454.30 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2993.14 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 460.20 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2338.93 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2824.56 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 464.75 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 8.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-11-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g			Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II śN	Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatką z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatką z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalafor gotowany* 75 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafor gotowany* 75 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2739.05 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 440.77 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 12.10 g;		Wartość energetyczna: 2238.33 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 380.60 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2313.33 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 398.75 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2478.82 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2469.30 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2349.65 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 110.47 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2661.01 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 451.67 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2508.91 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 407.93 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2592.91 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 427.93 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2862.60 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2384.49 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 9.51 g;
		Wartość energetyczna: 2476.73 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 413.42 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 6.15 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-11-14 piątek

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
PD			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2675.33 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 429.62 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2521.11 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 401.44 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2461.57 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 385.33 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2687.34 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 386.46 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2255.99 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 35.95 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2444.48 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 390.17 g; W tym cukry: 107.00 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN				Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Buraczki gotowane 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2697.67 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 422.56 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2139.21 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2404.95 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2535.92 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2441.08 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; W tym cukry: 24.98 g; Błonnik pok.: 47.77 g; Sól: 11.53 g;
		Wartość energetyczna: 2270.64 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.60 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Colesław b/c 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2311.27 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2070.76 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 324.78 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2160.76 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2164.69 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2254.20 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2281.00 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 6.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2513.54 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 439.65 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 11.35 g;		Wartość energetyczna: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2405.44 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2452.36 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 401.13 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2377.35 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 51.81 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2357.82 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 402.45 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 9.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 80 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowy 140 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Wartość energetyczna: 2401.94 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 409.27 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 12.30 g;		Wartość energetyczna: 2179.87 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2296.87 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2579.97 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 385.80 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2227.31 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; W tym cukry: 17.78 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2316.44 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 401.81 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-11-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
	II ŚN						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 140 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos pieczarkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2811.60 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 419.59 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2445.06 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2535.06 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 415.47 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2718.20 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2347.12 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 35.18 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2441.42 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałatka z ryżu*- meksykańska 80 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałatka z ryżu*- meksykańska 80 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Dynia pieczona z natką pietruszki 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Wartość energetyczna: 2737.92 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 452.97 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.19 g;		Wartość energetyczna: 2411.27 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 392.19 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2501.22 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 414.12 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2792.18 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 417.93 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2586.31 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2626.70 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 432.75 g; W tym cukry: 122.43 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 15 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 80 g	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)	Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)				Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)
		Wartość energetyczna: 2845.06 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 457.80 g; W tym cukry: 109.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2548.49 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2597.79 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2964.70 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 441.27 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2261.68 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 43.50 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2496.71 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 414.35 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 75 g
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SO2.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SO2.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
Wartość energetyczna: 2497.24 kcal; Białko ogółem: 64.27 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 424.38 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 11.09 g;		Wartość energetyczna: 2169.54 kcal; Białko ogółem: 70.08 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.28 g;		Wartość energetyczna: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 428.45 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2654.96 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2347.88 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 374.61 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 10.89 g;	
Wartość energetyczna: 2190.99 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.23 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)		Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	
	PD			Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2440.04 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 416.00 g; W tym cukry: 91.07 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2241.08 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2331.83 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 394.37 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2511.06 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2178.99 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 35.79 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 377.67 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.56 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,