

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Platki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki 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>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II śN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Śliwka 100 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>)	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2517.98 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 413.89 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2288.94 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2572.94 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 423.74 g; W tym cukry: 128.26 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2611.39 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2200.64 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2439.87 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 9.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 6 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2025-09-30 wtorek	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>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek + 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>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos cygański + 70 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 15 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, 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 z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, 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 z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 80 g (<u>SOJ, 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>) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Papryka świeża 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- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Miód 25 g	
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
Wartość energetyczna: 2759.36 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 455.45 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 12.54 g;		Wartość energetyczna: 2482.71 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 9.31 g;		Wartość energetyczna: 2599.71 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 420.53 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 9.31 g;		Wartość energetyczna: 2883.62 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 418.18 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 10.95 g;	
Wartość energetyczna: 2589.98 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 52.79 g; Sól: 14.51 g;		Wartość energetyczna: 2546.55 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 415.30 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 9.30 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2592.99 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 430.13 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2437.24 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 386.18 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2631.24 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 433.18 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2616.68 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2267.32 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2546.91 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 12.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Platki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN						Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	
	PD			Galaretką o smaku brzoskwiowym 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 3244.85 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 500.69 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 18.15 g;	Wartość energetyczna: 2468.42 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 404.21 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2515.20 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 422.71 g; W tym cukry: 125.59 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2768.74 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 413.35 g; W tym cukry: 110.80 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2490.87 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 36.02 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 16.76 g;	Wartość energetyczna: 2525.43 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; W tym cukry: 138.62 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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>) Marchew gotowana plastry + 60 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk smażony 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 140 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 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 różany + 40 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 1 g Dżem 40 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 różany + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 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>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 1 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>) Gruszka 1szt. 1 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 + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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>) Ogórek kiszony 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2555.76 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 425.59 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2379.06 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2622.27 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 407.56 g; W tym cukry: 123.83 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2607.57 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2266.97 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2292.45 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 392.72 g; W tym cukry: 107.17 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-04 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 Połudwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połudwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połudwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml 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>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2620.16 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 404.78 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2222.92 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2521.62 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2607.50 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2494.32 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 388.90 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 51.91 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2392.28 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 10.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 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>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II śN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry + 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					Sałata zielona 5 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: 2795.99 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 422.53 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2445.52 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2559.62 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 415.22 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2542.33 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2577.14 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2480.68 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 388.69 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana + 80 g	
	II ŚN					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 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. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2896.63 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 442.57 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 12.49 g;		Wartość energetyczna: 2456.58 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2570.68 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 413.00 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2721.03 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 408.74 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2562.17 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 30.09 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2462.84 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 400.32 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 11.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Makaron 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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	Makaron 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL,</u>)	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 75 g		
	PD		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany + 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany + 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany + 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany 1szt. 1 szt		
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)					Pomidor 15 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2585.88 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 417.74 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 15.05 g;	Wartość energetyczna: 2355.13 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2597.53 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 395.69 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2627.94 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2445.00 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 23.98 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 17.26 g;	Wartość energetyczna: 2429.47 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 10.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 75 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>)	
	PD			Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Surówka z czerwonej kapusty 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 makreli wędzonej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Papryka świeża 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 miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Papryka świeża 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, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Dżem 50 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2699.37 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 444.33 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2385.91 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2450.12 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 407.48 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2695.58 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 415.25 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2343.98 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 353.74 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 48.11 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2420.98 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 414.31 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g		Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Pulpet wieprzowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 75 g
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Ogórek kiszony 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2682.77 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 425.30 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2347.50 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2541.50 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 419.29 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2633.60 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2543.70 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 48.98 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2479.64 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 407.92 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 10.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-10 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 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	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>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z morskczuka 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2597.97 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 433.66 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 15.33 g;	Wartość energetyczna: 2329.86 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2552.55 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 413.98 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2612.60 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2347.97 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 415.35 g; W tym cukry: 112.28 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 11.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-11 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ.</u> <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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II śN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ.</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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ.</u> <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) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 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.</u> <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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2582.69 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 399.65 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 15.08 g;		Wartość energetyczna: 2080.99 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.22 g;		Wartość energetyczna: 2299.26 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 11.70 g;		Wartość energetyczna: 2582.46 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 13.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana + 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 140 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN		Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2389.60 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2317.87 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2407.87 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2542.09 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2286.71 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2319.01 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 12.82 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,