

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Dymia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 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 ryby gotowanej (miruna) 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>) 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>) Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sałata zielona 5 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2887.86 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 432.68 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2580.81 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 414.54 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2585.84 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 404.47 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2662.56 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2503.24 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; W tym cukry: 34.50 g; Błonnik pok.: 47.24 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2470.69 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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			
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
	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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)			
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: 2921.45 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 483.11 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 12.33 g;		Wartość energetyczna: 2668.30 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.51 g;		Wartość energetyczna: 2758.30 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 458.20 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.51 g;		Wartość energetyczna: 2948.66 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 464.13 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 10.93 g;		Wartość energetyczna: 2386.60 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 12.04 g;		Wartość energetyczna: 2692.11 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 457.66 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.34 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek 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. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek 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. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II ŚN				Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki po francusku + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki po francusku + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalafior gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafior 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 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 + 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% 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 wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</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: 2706.70 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 445.88 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 15.40 g;		Wartość energetyczna: 2393.52 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2468.52 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 416.53 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2615.46 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 407.32 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2528.48 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 47.38 g; Sól: 15.11 g;	Wartość energetyczna: 2488.96 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 422.94 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</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: 3046.52 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 14.52 g;	Wartość energetyczna: 2558.31 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 422.85 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 3082.74 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 451.34 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2785.97 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 111.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2430.67 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 393.66 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwiniov (dieta) + 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt 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>) Twarożek brzoskwiniov (dieta) + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek brzoskwiniov (dieta) + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Mandarynka 1 szt	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>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 70 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 140 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 70 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2839.16 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 439.73 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2672.85 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 420.58 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2830.73 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 427.74 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2834.92 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 405.66 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2414.09 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 34.65 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2527.07 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN					Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana + 75 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 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (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 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>) Mus z jabłek prażonych 80 g
PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2724.52 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 412.36 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 16.45 g;	Wartość energetyczna: 2110.27 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2378.56 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2546.13 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2454.47 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 25.92 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 16.66 g;	Wartość energetyczna: 2161.47 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 11.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 225 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 450 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko z kurczaka gotowane + 225 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Dynia pieczona + 75 g 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN		Ciasto drożdżowe 60 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>) Polędwica 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 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
			Wartość energetyczna: 2716.98 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 410.92 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2673.52 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2763.52 kcal; Białko ogółem: 133.34 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 3220.07 kcal; Białko ogółem: 186.07 g; Tłuszcz: 112.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 373.65 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2465.59 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sól: 12.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Gulasz wegetariański z tofu + 150 g (SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Gulasz wegetariański z tofu + 150 g (SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Słupki z marchewki + 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) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Słupki z marchewki + 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) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2631.19 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 438.90 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 15.02 g;		Wartość energetyczna: 2290.34 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 12.67 g;		Wartość energetyczna: 2441.39 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 12.84 g;		Wartość energetyczna: 2488.15 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 404.71 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 13.51 g;
Wartość energetyczna: 2495.00 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 52.95 g; Sól: 11.86 g;		Wartość energetyczna: 2495.00 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 52.95 g; Sól: 11.86 g;		Wartość energetyczna: 2495.00 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 52.95 g; Sól: 11.86 g;		Wartość energetyczna: 2342.80 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 406.78 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 13.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-14 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki gotowane słupki + 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalafior gotowany + 80 g
PN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2623.20 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 428.44 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 15.90 g;	Wartość energetyczna: 2457.11 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2574.11 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 403.67 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2920.95 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 14.73 g;	Wartość energetyczna: 2472.65 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 22.46 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 15.25 g;	Wartość energetyczna: 2599.16 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 419.99 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 13.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-15 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)		
	II ŚN						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wołowy 140 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez mleka) + 70 g Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 80 g (<u>RYB</u> , <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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>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>) Domowy paprykarz szczeciński + 80 g (<u>RYB</u> , <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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</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</u> , <u>JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2787.20 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 424.80 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2599.94 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 402.55 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2689.94 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2914.80 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 427.04 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2426.70 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 46.74 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2480.96 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 10.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-16 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 80 g (<u>MLE,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)		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, MLE,</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 80 g (<u>MLE,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL,</u>)		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Dynia pieczona + 75 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Dynia pieczona + 75 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL,</u>)		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Dynia pieczona + 75 g	
	PD			Mus z jabłek () z/c 100 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>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>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, 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>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, 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+ 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, GÓR,</u>) Sałata zielona 5 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2778.84 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 13.89 g;		Wartość energetyczna: 2347.48 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 9.81 g;		Wartość energetyczna: 2437.43 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 388.00 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 9.82 g;		Wartość energetyczna: 2729.22 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 11.34 g;		Wartość energetyczna: 2714.14 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 97.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 49.15 g; Sól: 14.12 g;	
		Wartość energetyczna: 2494.94 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 10.49 g;									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, JAJ, 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, JAJ, 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, JAJ, 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 Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL,</u>)	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, 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>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g		Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, 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>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, 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>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)					Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2952.28 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 480.34 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2694.72 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 431.24 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2744.01 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 109.03 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 3113.01 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 463.59 g; W tym cukry: 118.85 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2376.41 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2638.89 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 441.93 g; W tym cukry: 117.48 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 80 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g	
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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>) 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2675.92 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 425.91 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 15.02 g;	Wartość energetyczna: 2287.86 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2634.79 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 431.52 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2824.26 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 400.71 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2464.90 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 49.13 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2247.55 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 11.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</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 zielona + 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 140 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>)	
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml 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 + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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: 2695.12 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 437.16 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.90 g;		Wartość energetyczna: 2464.43 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2555.18 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 414.67 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2781.61 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 411.59 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2492.63 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2369.43 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.64 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,