

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) 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 ml (<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 ml (<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			Mandarynka 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>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, parzony 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>)
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Połędwica 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: 2483.71 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 415.61 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 13.00 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: 2756.39 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 429.02 g; W tym cukry: 131.79 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2203.04 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 11.30 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 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	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 z koperkiem + 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 z koperkiem + 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 z koperkiem + 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 z koperkiem + 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, 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, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 350 ml (<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, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 350 ml (<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, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, 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 cukiniowa z ziemniakami + 350 ml (<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, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Biskopity 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>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</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 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 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</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 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>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2872.40 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 454.67 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2493.39 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 404.00 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2610.39 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2893.52 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 423.86 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2583.69 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 49.55 g; Sól: 16.05 g;	Wartość energetyczna: 2557.23 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 420.67 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-11 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL) Ogórek świeży 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) 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 (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 70 g Sos pietruszkowy + 70 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Koktajl wielowocowy* 200 ml (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% 12 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Buraki gotowane słupki + 80 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)
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: 2428.80 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2622.80 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 432.81 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2607.84 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 411.04 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2265.27 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2534.70 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 412.19 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 12.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-12 czwartek	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>) 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	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Wartość energetyczna: 3357.90 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 117.51 g; Kw. tł. nasy.: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 490.47 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 45.75 g; Sól: 17.09 g;		Wartość energetyczna: 2499.23 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 405.54 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2537.80 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 423.68 g; W tym cukry: 125.90 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2799.55 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 414.68 g; W tym cukry: 111.22 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2634.74 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; W tym cukry: 37.15 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 15.85 g;	Wartość energetyczna: 2556.24 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 424.80 g; W tym cukry: 139.04 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 9.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-13 piątek	Śniadanie	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	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	
	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 Miruna smażona 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 Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (<u>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 Miruna pieczona 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 Miruna pieczona 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 + 100g (<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>) Mandarynka 1 szt 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 1 szt 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 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>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Mandarynka 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 + 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 świeży 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2585.62 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 436.64 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2374.68 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 386.04 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2615.78 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 406.35 g; W tym cukry: 123.56 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2671.12 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2308.21 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 46.16 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2284.38 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 10.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-14 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>) Pasztet 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 ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 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 ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 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 ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 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 ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 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 ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 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) 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: 2560.74 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 396.55 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2107.24 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2405.95 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2491.83 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2430.91 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 48.55 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2276.60 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 10.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	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 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 JECZ.</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 JECZ.</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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 300 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	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>) 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 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>) 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 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>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany + 30 g (<u>SEL.</u>) 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: 2912.31 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 14.38 g;		Wartość energetyczna: 2552.58 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2666.68 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2947.26 kcal; Białko ogółem: 160.06 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2693.46 kcal; Białko ogółem: 139.15 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2586.46 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 10.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-06-16 poniedziałek

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	
2025-06-16 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 kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2756.72 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 436.01 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 13.11 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: 2559.96 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 30.09 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 11.70 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 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-17 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>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 80 g (<u>RYB,</u>) Ogórek świeży 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 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>) 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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 80 g (<u>RYB,</u>) Ogórek świeży 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL,</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 wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE,</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 wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry 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 wieprzowa z szynki pieczona + 140 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry 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 wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE,</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 wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry 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>) Kalańior 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>) Kalańior 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>) Kalańior 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<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: 2691.59 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 422.10 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 15.08 g;	Wartość energetyczna: 2333.80 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2576.20 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2562.32 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2550.71 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 27.52 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 17.29 g;	Wartość energetyczna: 2413.24 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-18 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 (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzodkwi 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 (dieta) + 100 g (<u>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 (dieta) + 70 g (<u>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 (dieta) + 70 g (<u>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 (dieta) + 70 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzodkwi 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 (dieta) + 100 g (<u>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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g			Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica z Majerankiem, 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</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>) 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	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2636.91 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 445.05 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2372.26 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2437.37 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 411.40 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2681.82 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 419.61 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2189.27 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2423.82 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 415.79 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Barszcz czerwony 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 czerwony 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% tł 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 świeży 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: 2641.09 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 14.75 g;	Wartość energetyczna: 2289.29 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2483.29 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 421.37 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2555.99 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 384.32 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2503.23 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2421.43 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 410.00 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 10.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-20 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 Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 młodej kapusty + 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 młodej kapusty + 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, S02,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- 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 świeży 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 świeży 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 30 g (<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: 2603.06 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 437.67 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 13.64 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: 2353.06 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 10.96 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 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-21 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 ml (<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 ml (<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 ml (<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 ml (<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 ml (<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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>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>) 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</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: 2075.64 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.47 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: 2576.77 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 13.75 g;	
Wartość energetyczna: 2306.75 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 44.38 g; Sól: 15.97 g;		Wartość energetyczna: 2212.03 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 11.96 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-22 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 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 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>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem + 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 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: 2402.33 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 402.15 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2330.60 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2420.60 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2554.82 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2299.45 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2331.74 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 377.06 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 12.86 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,