

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-12 poniedziałek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Połędwiciowa 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	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwiciowa 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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</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 dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	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, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>)		
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)					Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2479.16 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 416.42 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2292.21 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2576.21 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 422.18 g; W tym cukry: 128.57 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2759.66 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 427.45 g; W tym cukry: 132.10 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2301.21 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 9.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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 pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa 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 brokułowa 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 brokułowa 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 ogórkowa 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 brokułowa 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	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>)	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: 2829.57 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 448.05 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 12.80 g;		Wartość energetyczna: 2491.50 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 404.06 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2608.50 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 425.96 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2891.63 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 423.91 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2540.86 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 48.18 g; Sól: 15.94 g;	Wartość energetyczna: 2555.34 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 420.73 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 10.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-14 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 kiszony 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 wieloowocowy* 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: 2669.97 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 447.02 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 2499.48 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2693.48 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 449.46 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2678.53 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 427.69 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2335.86 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 47.20 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2603.52 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 428.90 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 12.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-15 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>SOJ, 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>SOJ, 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>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 70 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	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>SOJ, 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		Galaretka 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>) 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>) 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: 3428.59 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 117.58 g; Kw. tł. nasy.: 46.46 g; Węglowodany ogółem: 507.12 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 47.05 g; Sól: 17.11 g;	Wartość energetyczna: 2497.34 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 405.60 g; W tym cukry: 105.69 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2535.91 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 423.74 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2797.66 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 414.74 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 11.51 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: 2554.35 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 424.85 g; W tym cukry: 138.66 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-16 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 + 140 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 + 100 g (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 40 g (<u>MLE,</u>) 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 kiszony 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2656.30 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 453.29 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2445.37 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2686.47 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 423.00 g; W tym cukry: 123.79 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2741.81 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 398.78 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2377.70 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2355.07 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 10.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-17 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połudwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połudwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 60 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 Kalańor 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 Kalańor 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 Kalańor 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 Kalańor 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 Kalańor 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: 2661.07 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 417.38 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 14.32 g;		Wartość energetyczna: 2176.02 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 11.10 g;		Wartość energetyczna: 2474.72 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 11.50 g;		Wartość energetyczna: 2560.60 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 13.10 g;	
Wartość energetyczna: 2531.23 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 406.40 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 50.34 g; Sól: 13.21 g;		Wartość energetyczna: 2345.37 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 11.13 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-18 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 gotowane + 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 gotowane + 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	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 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>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
Wartość energetyczna: 2982.18 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 434.70 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 14.57 g;		Wartość energetyczna: 2622.45 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2736.55 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 426.66 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 3017.13 kcal; Białko ogółem: 161.52 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 406.87 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2763.33 kcal; Białko ogółem: 140.61 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2656.32 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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>) 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	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>) 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, SO2.</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: 2454.73 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2568.83 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 413.06 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2719.18 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 408.80 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2564.15 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 29.71 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2460.99 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 400.37 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 11.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-20 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 kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>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>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>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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g 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>) Kalafor 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>) Kalafor 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>) Kalafor 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 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2711.88 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 420.99 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 15.90 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: 2544.14 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 25.89 g; Błonnik pok.: 45.69 g; Sól: 18.64 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 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-21 środa	Śniadanie	Ryż 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) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż 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) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż 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) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Surówka z rzodkwi + 75 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (SEL) Cukinia gotowana + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 140 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 70 g (SEL) Surówka z rzodkwi + 75 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL)
	PD			Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (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) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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) Papryka świeża 80 g Salata 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) Dżem 50 g
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2707.60 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 461.70 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2442.95 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 417.80 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2508.06 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 428.05 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2752.51 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 436.26 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2259.96 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 371.58 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2494.51 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 432.44 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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	
2025-05-22 czwartek	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) 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) Salata 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) Salata 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) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Ogórek kiszony 15 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)			
	Wartość energetyczna: 2643.74 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 431.53 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2287.46 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2481.46 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 421.43 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2554.16 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 384.38 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2504.67 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2419.60 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 410.06 g; W tym cukry: 106.84 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 11.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-23 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>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z morskczuka 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morskczuka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g
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: 2671.53 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 449.28 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 15.38 g;	Wartość energetyczna: 2396.04 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 400.66 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2618.74 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 430.09 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2676.14 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2418.90 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 37.84 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2441.70 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 431.46 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 11.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-24 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>) Polędwica Sopotcka 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>) Polędwica Sopotcka 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>) Polędwica Sopotcka 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>) Polędwica Sopotcka 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>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor 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 Kalaflor 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	
Kolejnia		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>może zawierać: GLU PSZ.</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) 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>może zawierać: GLU PSZ.</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>może zawierać: GLU PSZ.</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
		Wartość energetyczna: 2594.05 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 15.59 g;	Wartość energetyczna: 2091.90 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2315.52 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2593.03 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2318.12 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 16.48 g;
		Wartość energetyczna: 2228.29 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 12.49 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-25 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 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: 2473.02 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2401.29 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2491.29 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2625.51 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2373.16 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2402.43 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 12.88 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,