

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II SN						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia gotowana + 75 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 70 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD				Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Dynia pieczona + 80 g
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Sałata zielona 5 g Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2614.35 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 413.77 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 13.77 g;		Wartość energetyczna: 2459.90 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 11.44 g;		Wartość energetyczna: 2530.70 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 386.81 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2601.95 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2365.40 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2422.66 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; W tym cukry: 90.81 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 12.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos pieczeniowy + 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)
	PN		Bułka masłana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka masłana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2971.44 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 470.51 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2616.52 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 429.54 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2706.52 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 449.54 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2907.57 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 450.40 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2357.49 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2738.56 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 463.48 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 11.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II SN						Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalaflor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kalaflor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z kurczaka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany + 75 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 80 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2700.07 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 432.41 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2332.99 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2407.99 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2535.30 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2463.47 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 47.52 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2433.76 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 405.54 g; W tym cukry: 116.09 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 10.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	PN			Banan 1szt. 1 szt		Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 3013.23 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 446.38 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2452.98 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 412.34 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2536.98 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 432.34 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2793.06 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 430.98 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2747.62 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 110.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 2503.05 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</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		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Miruna smażona 70g + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 70 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 140 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 70 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)					Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2684.67 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 421.44 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2578.65 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 402.58 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2545.12 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 387.14 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2738.25 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 387.55 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2286.74 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 32.38 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2468.32 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 395.24 g; W tym cukry: 111.42 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN						Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane súpki + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane súpki + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 70 g Buraki gotowane súpki + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane súpki + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g	
PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2710.61 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 413.44 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 17.41 g;	Wartość energetyczna: 2091.27 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2357.01 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2526.21 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2443.09 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 25.75 g; Błonnik pok.: 47.55 g; Sól: 17.50 g;	Wartość energetyczna: 2155.62 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 11.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE</u> .) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u> .) Kalafor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół + 280 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE</u> .) Surówka z białej kapusty z marchwią + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2166.28 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2256.28 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2263.36 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2370.75 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 49.11 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2342.85 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 380.92 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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		
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)		
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt										
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml				
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Słupki z marchewki + 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt											
	Wartość energetyczna: 2559.73 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 426.30 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 14.69 g;		Wartość energetyczna: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 11.53 g;		Wartość energetyczna: 2393.79 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 389.29 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 11.70 g;		Wartość energetyczna: 2440.25 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 12.43 g;		Wartość energetyczna: 2423.53 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 51.15 g; Sól: 11.53 g;		Wartość energetyczna: 2360.80 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 12.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g			Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml			Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g			Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)
PN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2578.87 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 410.49 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 15.11 g;	Wartość energetyczna: 2424.98 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2541.98 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2881.92 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 105.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2392.28 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 23.00 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2613.06 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 407.52 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 14.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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		
2025-07-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 80 g Salata zielona 5 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 80 g Salata zielona 5 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>)		
	II ŚN							Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 140 g Sos jarzynowy dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos pieczarkowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 70 g Cukinia gotowana + 75 g Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2933.16 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 98.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 425.87 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 13.72 g;		Wartość energetyczna: 2610.86 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.18 g;		Wartość energetyczna: 2700.86 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.18 g;		Wartość energetyczna: 2901.38 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.13 g;		Wartość energetyczna: 2422.95 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 13.95 g;		Wartość energetyczna: 2488.24 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 387.88 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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				
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 5 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 5 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g				
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)												
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL</u>)		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL</u>)		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Dynia pieczona + 75 g				
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)								
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u>)				
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt										Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 5 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
Wartość energetyczna: 2762.58 kcal; Bialko ogółem: 100.15 g; Tluszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 449.23 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 13.54 g;		Wartość energetyczna: 2400.10 kcal; Bialko ogółem: 96.85 g; Tluszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 9.71 g;		Wartość energetyczna: 2490.05 kcal; Bialko ogółem: 97.41 g; Tluszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 407.21 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 9.72 g;		Wartość energetyczna: 2771.66 kcal; Bialko ogółem: 124.84 g; Tluszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 12.02 g;		Wartość energetyczna: 2610.97 kcal; Bialko ogółem: 113.30 g; Tluszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 50.53 g; Sól: 14.09 g;		Wartość energetyczna: 2584.76 kcal; Bialko ogółem: 99.55 g; Tluszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 426.23 g; W tym cukry: 130.19 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 10.41 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 15 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 15 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z morskczuka 70g + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z morskczuka + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany + 75 g
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 40 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salata zielona 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)					Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2781.22 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 452.44 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2559.62 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 407.54 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2608.91 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 411.37 g; W tym cukry: 109.97 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2921.30 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 433.86 g; W tym cukry: 120.09 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2279.65 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2501.28 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 417.61 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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		
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 80 g		
	II ŚN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g		Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g		Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g		Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 75 g		
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pomidor 80 g Salata 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
PN			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2666.00 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 425.59 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 15.09 g;		Wartość energetyczna: 2307.86 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 10.48 g;		Wartość energetyczna: 2652.25 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 430.90 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.49 g;		Wartość energetyczna: 2806.40 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 92.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 13.15 g;		Wartość energetyczna: 2457.51 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 49.24 g; Sól: 14.37 g;		Wartość energetyczna: 2267.55 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 11.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Mizeria + 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 140 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ</u>) Mizeria + 75 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa zielona + 75 g	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 70 g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL</u>)	
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>)	
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ</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>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2365.62 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 414.21 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2262.47 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 375.21 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2353.22 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2525.18 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2290.24 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 346.68 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2315.96 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.51 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,