

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2320.79 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2175.82 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2061.02 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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> ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2524.93 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2474.56 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 417.26 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2162.47 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomarańcza 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomarańcza 150 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet wołowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet wołowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet wołowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2261.90 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2278.15 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 398.19 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II SN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2635.11 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 473.16 g; W tym cukry: 137.40 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2413.53 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 425.03 g; W tym cukry: 135.82 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1971.26 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 303.20 g; W tym cukry: 38.76 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 8.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Kalafor gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Kalafor gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Kalafor gotowany* 90 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2277.24 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 90.73 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2206.08 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2029.37 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 6.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Banana 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banana 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2517.72 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 406.70 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2350.92 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 391.12 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2226.67 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Kalafior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2404.90 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2360.87 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2406.42 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 10.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 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
	Wartość energetyczna: 2232.52 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2092.93 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2150.46 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 6.79 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna () 90 g ( <b>SEL</b> ) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna () 90 g ( <b>SEL</b> ) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna () 90 g ( <b>SEL</b> ) Salata lodowa 10 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2503.53 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 400.37 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2420.69 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 413.15 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2119.69 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 9.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Gyros z kurczaka 70 g ( <u>GOR</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Gyros z kurczaka 70 g ( <u>GOR</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2319.96 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2437.38 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1967.06 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 37.65 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 9.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II SN			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 90 g
	PN	Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2499.91 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 427.18 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2304.63 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 411.53 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2199.23 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> )	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Kalafirowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 450 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2257.49 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2204.94 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1975.61 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 7.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
	II SN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2228.73 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2107.38 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1932.02 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 9.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z indykami drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z indykami drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 15 g
	Wartość energetyczna: 2599.25 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 117.73 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2391.64 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 124.00 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2171.15 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 8.17 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,  
SO2 - 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,