

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Jabko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	Wartość energetyczna: 2295.17 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 405.69 g; W tym cukry: 146.57 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2341.14 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 414.04 g; W tym cukry: 146.50 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1921.90 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 8.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 70 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki 70 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2651.34 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 425.92 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2599.46 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 439.69 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2002.80 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 301.71 g; W tym cukry: 35.90 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 7.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-06 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.)	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaftor gotowany* 100 g	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2354.16 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2079.31 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 33.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2155.90 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 10.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-07 czwartek	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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Surówka wielowarzynowa 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 Szyńka z indykiem 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 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 Szyńka z indykiem 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 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 Szyńka z indykiem 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 lodowa 10 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>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2380.75 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2366.01 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2169.05 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki 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 Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Płatki 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 Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 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>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dorsz panierowany 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 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 Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł 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 Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2306.85 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2285.96 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 384.84 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1942.42 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 6.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-09 sobota	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Mix sałat 10 g
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 450 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalańior gotowany* 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>) Twaróg półtłusty 20 g (<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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kalańior 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2695.06 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 435.29 g; W tym cukry: 118.29 g; Błonnik pok.: 48.37 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2456.86 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 435.45 g; W tym cukry: 123.96 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 58.67 g; Sól: 10.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-10 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Papryka konserwowa 50 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Papryka konserwowa 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		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>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2427.23 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2528.12 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2132.56 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 290.20 g; W tym cukry: 28.97 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 9.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2328.68 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 424.87 g; W tym cukry: 148.30 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2326.61 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 438.57 g; W tym cukry: 144.64 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2058.20 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 46.31 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<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 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>) Kalańior gotowany* 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 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>) Kalańior 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>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2290.38 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2230.74 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2029.27 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 90 g	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SOZ.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SOZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2601.81 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 430.76 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2557.19 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 442.38 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2141.51 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 8.69 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-14 czwartek	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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Papryka konserwowa 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	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 Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 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>) Papryka konserwowa 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>SOJ, 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 Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL,</u>) 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 Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>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 Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2814.73 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 428.78 g; W tym cukry: 115.52 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2374.51 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2652.77 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 52.75 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-15 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 Dżem 40 g Mandarynka 1 szt Rukola 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 Rukola 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 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>) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 450 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 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 Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 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 Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, 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 Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2407.34 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 101.21 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2340.80 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 392.93 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1877.60 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; W tym cukry: 35.12 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Makaron 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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Makaron 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 10 g Banan 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony 90 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 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 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 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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2409.55 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 432.36 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2382.54 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1976.53 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 9.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 450 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta warzywna () 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g (SEL.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2255.08 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1992.09 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 8.99 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 JE CZ - 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,