

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-18 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 Sałata 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 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 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 Sałata 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 () 200 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 () 200 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 () 200 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 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Sałata 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>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2393.07 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 396.20 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2242.29 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2127.82 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-19 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 z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL,</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 selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>) 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 Galaretką drobiowa z udźca 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 Galaretką drobiowa z udźca 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: 2537.05 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 7.02 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: 2184.37 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-20 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 gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 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 gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g 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, SOJ</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: 2353.76 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 9.14 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: 1932.62 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-21 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>) Bułka 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 gotowane () 250 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</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 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,</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 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 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>) 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 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 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2592.08 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 468.76 g; W tym cukry: 134.44 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2418.38 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 425.87 g; W tym cukry: 136.50 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1932.22 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 9.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-22 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		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: 2305.64 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2234.48 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 384.98 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 32.03 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-23 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Banan 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>) Salata zielona 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 Paszтет 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 gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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 i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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 i koncentratem pomidorowym* 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 indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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 Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Salata 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>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2522.57 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 407.54 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2355.77 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2231.52 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-24 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 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 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószone 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 gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	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 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 wierzprowiny 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 wierzprowiny 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 wierzprowiny 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	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2487.90 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2421.48 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.68 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-25 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 () 200 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>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska 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 Połędwica 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 Połędwica 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: 2312.05 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 405.12 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2181.70 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 38.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 392.96 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2135.98 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-26 wtorek	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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 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 Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta warzywna () 90 g (<u>SEL</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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna () 90 g (<u>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 Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta warzywna () 90 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 10 g
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 g (<u>może zawierać: MLE</u>)		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: 2509.52 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 120.95 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2459.94 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 429.96 g; W tym cukry: 123.09 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2154.59 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 9.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-27 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 gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 70 g (<u>GOR</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia 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 gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 70 g (<u>GOR</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) 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 Połędwica 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 Połędwica 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 Połędwica 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>) Połędwica 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: 2310.41 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 9.86 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: 2017.18 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 294.54 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 10.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-28 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 Kalafor gotowany* 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 Kalafor gotowany* 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: 2493.25 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 425.41 g; W tym cukry: 115.42 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 7.25 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: 2192.57 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-29 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	Kalafiorkowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 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 gotowane () 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	Kalafiorkowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-30 sobota	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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	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 Poledwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 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 Poledwica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
	II SN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 450 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<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 wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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 wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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: 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: 2117.45 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 8.09 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 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-31 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan 10 g (<u>MLE, SO2.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Bulka 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>) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan 10 g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomarańcza 150 g Salata lodowa 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 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	Ziemniaczana () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 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 Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g 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 Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Pomarańcza 150 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2705.81 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; W tym cukry: 133.82 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2542.56 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 436.80 g; W tym cukry: 125.94 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2146.20 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 7.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-01 poniedziałek	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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</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 z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	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 pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Rukola 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2470.11 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2520.31 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 417.06 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2182.94 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 9.94 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,