

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Mandarynka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 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 Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) 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 Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2421.47 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 401.80 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2270.69 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 392.82 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2185.89 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 7.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-16 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>) 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>) 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałata 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</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 konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata 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>) Sałata 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-17 środa	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 Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomarańcza 150 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 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) Ogórek kiszony 50 g Pomarańcza 150 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2366.36 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 381.37 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2283.42 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 400.64 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1989.02 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-18 czwartek	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata lodowa 10 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sałata szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR.) 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) 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: 1960.52 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 8.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 Dżem 40 g Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	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.) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)
	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 Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalaflor gotowany* 90 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 Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalaflor gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalaflor gotowany* 90 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2295.24 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 385.25 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2224.08 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 385.38 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.40 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-20 sobota	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 Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	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 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2585.57 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 412.24 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2418.77 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.81 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-21 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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 wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalafior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 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>) 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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	Platki 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 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>) Dyńia 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 kieł.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>) 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 Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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 z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	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) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 450 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 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) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna () 90 g (SEL) 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pasta warzywna () 90 g (SEL) 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 Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna () 90 g (SEL) Sałata lodowa 10 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-24 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
	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 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>) 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>) 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: 2014.86 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-25 czwartek	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 z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Kalafior gotowany* 90 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Kalafior gotowany* 90 g
	PN	Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	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 Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 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 Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-27 sobota	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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	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 Poledwica Sopocka wieprzowa, 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			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 Dymia 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 wieprzowiny 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 wieprzowiny 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 wieprzowiny 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: 2291.73 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2180.45 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 87.55 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 8.19 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-28 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 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 Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	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.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (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 Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 15 g
		Wartość energetyczna: 2599.25 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 117.73 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2384.49 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 399.15 g; W tym cukry: 114.85 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2164.82 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 8.18 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,