

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|--|---|--|---|
| 2024-05-13 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, 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 ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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: 2439.04 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 386.19 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 9.79 g; | Wartość energetyczna: 2109.28 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2061.88 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 7.11 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|---|---|--|
| 2024-05-14 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 | Szczawiowa 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>) 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 | Szczawiowa 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>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</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>) 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>) Sałata zielona 5 g |
| | | Wartość energetyczna: 2540.03 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 8.37 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: 2222.38 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 10.78 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|-----------|---|--|---|
| 2024-05-15 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 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 wykwinna 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 384.94 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 2046.27 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 40.32 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 8.51 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|--|---|---|--|
| 2024-05-16 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 Sałatka 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.) Sałatka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) 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: 2607.98 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 468.23 g; W tym cukry: 134.06 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 10.10 g; | Wartość energetyczna: 2469.93 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 428.63 g; W tym cukry: 135.92 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2012.42 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 10.20 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|---|---|---|
| 2024-05-17 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g |
| | II ŚN | | | 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Kalańfior 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Kalańfior gotowany* 90 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g Kalańfior gotowany* 90 g |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2245.31 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 6.29 g; | Wartość energetyczna: 2174.14 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 384.61 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 1979.43 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 6.82 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|--|--|--|
| 2024-05-18 sobota | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Banan 1szt. 1 szt | Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2589.57 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 413.36 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 8.06 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: 2271.52 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 9.27 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|---|--|---|---|
| 2024-05-19 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) |
| | II ŚN | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g | Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafor gotowany* 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafor gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafor gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | 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: 2500.32 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 9.10 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: 2418.84 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 8.80 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------------|---|--|---|--|
| 2024-05-20 poniedziałek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 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</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 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</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---|---|--|--|
| 2024-05-21 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka 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 jabłko-morela 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>) Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2561.37 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 421.60 g; W tym cukry: 121.70 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 2430.43 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 425.75 g; W tym cukry: 121.10 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2199.29 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sól: 10.33 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|--|---|--|
| 2024-05-22 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szpinak baby 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szpinak baby 10 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 70 g (<u>GOR</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | | 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: 2271.66 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 8.53 g; | Wartość energetyczna: 2437.98 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.67 g; | Wartość energetyczna: 1990.11 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 9.26 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|---|---|--|---|
| 2024-05-23 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Arbuz 150 g 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 | Arbuz 150 g | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 15 g |
| | Wartość energetyczna: 2556.25 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 439.41 g; W tym cukry: 129.02 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 2367.63 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 425.53 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.89 g; | Wartość energetyczna: 2256.77 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 7.00 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|--|--|--|---|
| 2024-05-24 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Kalafiorowa 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 białej 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 | Kalafiorowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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: 2234.84 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 8.27 g; | Wartość energetyczna: 2191.00 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 1916.84 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 6.38 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|--|--|---|--|
| 2024-05-25 sobota | Śniadanie | Płatki 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt | Płatki 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt |
| | II ŚN | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 90 g Mix sałat 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: 2177.50 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 9.33 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: 1968.02 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 10.54 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|---|--|--|--|
| 2024-05-26 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | II ŚN | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 | Pomidorowa z makaronem () 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 Sałata zielona 10 g |
| | PN | Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 15 g |
| | Wartość energetyczna: 2448.26 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.10 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: 2020.16 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 7.29 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,