

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-27, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SOJ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SOJ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2380.82 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 405.13 g; W tym cukry: 116.07 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2411.73 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 415.33 g; W tym cukry: 119.24 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2069.25 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2630.71 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2593.66 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 441.85 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2018.17 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-29 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> )	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaftor gotowany* 100 g	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Truskawki 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Truskawki 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Truskawki 100 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać:</u> <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2354.24 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2072.19 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 34.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2127.58 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 8.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Ziemniaczana () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )
	PD			Surówka wielowarzynna 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g
	PN		Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2396.65 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2417.56 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2184.95 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> )	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Dorsz panierowany 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane plastry ( ) 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane plastry ( ) 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 5 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2322.99 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2302.10 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1844.42 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.16 g; Węglowodany ogółem: 304.81 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 7.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Mix sałat 10 g
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2659.38 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 439.54 g; W tym cukry: 118.32 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2456.86 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 435.45 g; W tym cukry: 123.96 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2328.51 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 33.06 g; Błonnik pok.: 49.35 g; Sól: 10.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-02 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
	Kolacja	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 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do 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 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 50 g Ogórek świeży 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostionce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2462.94 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2531.49 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2143.50 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 284.77 g; W tym cukry: 29.02 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka wiosenna 100 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2451.75 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 448.19 g; W tym cukry: 141.47 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2302.38 kcal; Białko ogółem: 68.91 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 445.19 g; W tym cukry: 142.50 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2066.96 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 10.51 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemiaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos słodko-kwaśny* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemiaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemiaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos słodko-kwaśny* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kalańior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kalańior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Truskawki 100 g Sałata zielona 10 g
	PN		Truskawki 100 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2224.46 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2148.22 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 43.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2066.15 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 28.93 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 90 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2630.36 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 427.36 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2508.76 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 429.39 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2202.93 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 43.74 g; Błonnik pok.: 48.90 g; Sól: 9.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2808.23 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 428.35 g; W tym cukry: 116.54 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2374.51 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2647.15 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 52.21 g; Sól: 8.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-07 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 Dżem 40 g Arbuz 150 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Arbuz 150 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i jabłka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2430.65 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 402.30 g; W tym cukry: 116.04 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2290.87 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1905.10 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 90 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2329.90 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 419.89 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2399.31 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 434.69 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2001.48 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-09 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 Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> )
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL.</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 królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL.</u> )
	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 indykem 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: 2170.33 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2255.08 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1962.82 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 8.68 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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