

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	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) 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 (<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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	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 (<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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z polączonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z polączonych kawalków miesa w oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wleprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wleprzowa z szynki duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokół gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wleprzowa z szynki duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokół gotowany* 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 Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkami wleprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkami wleprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g Mix salat 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 Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkami wleprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g Mix salat 10 g
PN		Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>)	
		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 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-29 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g
	II SN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>)	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)
	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata 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 Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2389.76 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2107.71 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 34.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2163.10 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 8.91 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 wielowarzywna 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 (<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 Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka 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 Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dorsz panierowany 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane plastry () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane plastry () 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 5 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>)
	Wartość energetyczna: 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 (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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Mix salat 10 g	Ryż 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Mix salat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 10 g
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (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 indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 90 g Salata 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 indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Kalafior gotowany* 90 g Salata 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 indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)
	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 SN			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 drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z 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 pol. kawałków mięsa, w osłonce 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 (<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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Salata 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 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka wiosenna 100 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>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2323.86 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 145.71 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 10.20 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: 2040.97 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 10.50 g;	

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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>) Kalańior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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>) Kalańior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2306.98 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2230.74 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2101.67 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; W tym cukry: 35.84 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.66 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 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>) Salata zielona 10 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 90 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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 Salata 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 Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 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 (<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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 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 Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) 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>) Bulka 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 SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 450 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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>) Bulka 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 90 g
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) 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 (<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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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 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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 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: 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 SN			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 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>) 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 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: 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: 6.61 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 pszeny,
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,