

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej + 70 g (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej + 70 g (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2522.91 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 410.28 g; W tym cukry: 113.18 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2391.01 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 421.23 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2130.12 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 35.52 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-12 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 dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Roszponka 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</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, SO2</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, SO2</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			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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN		Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)
			Wartość energetyczna: 2505.06 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 414.28 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2496.44 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 426.79 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-13 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 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 Sopocka 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN			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 Kalafor 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>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor 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 Kalafor gotowany* 100 g
	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>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2234.64 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2111.65 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 34.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2012.63 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Rukola 10 g Mus z jablek prażonych 100 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Mus z jablek prażonych 100 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata lodowa 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2422.43 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 413.55 g; W tym cukry: 127.52 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2418.71 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 429.16 g; W tym cukry: 127.04 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2097.28 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 43.22 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-15 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 Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 2 szt Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Śliwka szt 2 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry () 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry () 90 g 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony 15 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: 2367.99 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2363.30 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1916.38 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-16 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 салат 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 салат 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 салат 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 gryczana 250 g 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 gryczana 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Papryka świeża 90 g Roszponka 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 Roszponka 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>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		Pomidor 15 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: 2720.61 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 439.14 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2456.30 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 435.35 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2467.96 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g
	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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Szpinak baby 5 g
		Wartość energetyczna: 2476.22 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2531.53 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2166.42 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 10.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2545.86 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 433.73 g; W tym cukry: 144.19 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2660.56 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 462.84 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2084.93 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix салат 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g
	II SN			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 Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 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 Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kalafor 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>) Kalafor gotowany* 90 g Roszponka 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>) Kalafor gotowany* 90 g Roszponka 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>) Gruszka 1szt. 150 g Roszponka 10 g
PN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 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 Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2196.61 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 99.84 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2163.63 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 39.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2036.55 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 10.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-20 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>) Roszponka 10 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 90 g	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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, SO2.</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, SO2.</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (<u>RYB.</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>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2665.69 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2558.05 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 441.95 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2204.38 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 9.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-21 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Mus z jablek 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>) Bułka 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 lodowa 10 g Mus z jablek 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			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 top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, 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>) Mix салат 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 Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL,</u>) Mix салат 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>) Mix салат 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurczątką 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata lodowa 5 g
	Wartość energetyczna: 2641.02 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 114.40 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2367.82 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2481.57 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-22 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 90 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 90 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 kiszzonej 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 kiszzonej z olejem b/c () 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Sałata lodowa 10 g Gruszka 1szt. 150 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Sałata lodowa 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 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>) Sałata lodowa 10 g Gruszka 1szt. 150 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2438.35 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 107.22 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2329.81 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1907.23 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Mix салат 10g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Mix салат 10g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Mix салат 10g Pomidor 90g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90g Roszponka 10g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90g Roszponka 10g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90g Roszponka 10g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15g
		Wartość energetyczna: 2418.31 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 425.48 g; W tym cukry: 117.23 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2398.75 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 434.59 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1966.83 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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			Sałatką 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g 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>) Rukola 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>) 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rukola 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>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2191.82 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2254.52 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 380.68 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1986.32 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 8.69 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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