

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Mandarynka 100 g Mix sałat 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Mandarynka 100 g Mix sałat 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2317.79 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2153.95 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 13.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 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 Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 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 Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 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 Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Papryka świeża 40 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 40 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 10 g
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 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: 2689.89 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 99.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2425.63 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2287.78 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 15.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB. MLE. GOR.) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB. SEL.) Mix sałat 10 g 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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB. SEL.) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ. GOR.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ. MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ. MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ. GOR.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Roszponka 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 Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2395.64 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2521.47 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 407.24 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2059.54 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 12.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka + 120 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 120 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL.) 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 Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2892.76 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 106.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 394.77 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2407.31 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2515.23 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 106.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 48.68 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 14.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalafior gotowany + 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalafior gotowany + 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalafior gotowany + 40 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 100 g (RYB.) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (SEL.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 60 g (MLE.) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 100 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 Twarożek różany + 60 g (MLE.) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (MLE.) Mandarynka 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2171.85 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 357.06 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2253.98 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 115.68 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1940.19 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 10.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g 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 Paszтет z soczewicy + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2413.91 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2331.62 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2128.00 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 14.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta)+ 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Dynia pieczona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	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 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalańfior gotowany + 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalańfior gotowany + 40 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalańfior gotowany + 40 g Rukola 10 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2482.95 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2493.14 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2303.97 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 11.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Roszponka 10 g 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 Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 100 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2468.34 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2374.40 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2142.41 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 12.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (RYB) Mandarynka 100 g Rukola 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (RYB) Mandarynka 100 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (MLE) Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (MLE) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE) Kalańfior gotowany + 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Kalańfior gotowany + 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE) Kalańfior gotowany + 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2497.12 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2381.32 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2366.83 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 16.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (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.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Dynia pieczona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Dynia pieczona + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 40 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2401.43 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2369.39 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2189.56 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 14.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 400 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 400 g (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany + 120 g Marchew talarki gotowane + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 400 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 40 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 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Roszponka 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 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 40 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 15 g
	Wartość energetyczna: 2405.70 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 393.22 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2360.25 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 403.38 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2145.89 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 43.30 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 12.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Powidła śliwkowe 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ. MLE.) Rukola 10 g Brokuł gotowany + 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2421.63 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2244.84 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2048.45 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 266.75 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 120 g Dyńa pieczona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2426.54 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 389.35 g; W tym cukry: 116.32 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2394.93 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; W tym cukry: 117.96 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2016.04 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 15.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Twarożek z natką pietruszki + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 120 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 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 60 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 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 60 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2259.54 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2397.26 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2157.32 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 12.04 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,