

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, 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 Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Rukola 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>) Szynka Polędwiczowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Mix sałat 5 g
		Wartość energetyczna: 2481.17 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 120.95 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2405.59 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 386.79 g; W tym cukry: 119.46 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2230.32 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 13.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 60 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 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z 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>) Ogórek kiszony 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 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>) Pomidor 40 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 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>) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Bułka 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 bez mleczna o zaw.80% tł 5 g
		Wartość energetyczna: 2564.94 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2446.66 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 401.30 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2058.26 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 13.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 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: 2275.53 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2194.40 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2116.73 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 14.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-01 czwartek	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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką+ 100 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Mandarynka 100 g	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 Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL.</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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką+ 100 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Mandarynka 100 g Rukola 10 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy+ 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c+ 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy+ 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c+ 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2774.81 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 110.35 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2428.39 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 407.56 g; W tym cukry: 120.11 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2530.20 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 113.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 282.19 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 14.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Rukola 10 g	Płatki pszenne 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 brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 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 Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 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 (<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 + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 40 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 + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 40 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 + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<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: 2468.65 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2458.09 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2126.35 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 287.01 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 11.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwa strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 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 60 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Ryż na mleku 300 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 60 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Buraki gotowane słupki + 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>) Serek homo. naturalny 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 40 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Kalafior gotowany + 40 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 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: 2531.57 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 16.64 g;	Wartość energetyczna: 2253.32 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 119.79 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2229.43 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 17.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	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 Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kalafior 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>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 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 Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szpinak baby 5 g
		Wartość energetyczna: 2493.68 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 14.34 g;	Wartość energetyczna: 2457.90 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 14.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLUPSZ. JAJ. SEL.</u>) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLUPSZ. JAJ. SEL.</u>) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE. GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Pomidor 40 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 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>) Pomidor 40 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 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>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2207.88 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2521.09 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 418.51 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2073.84 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 35.35 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 13.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 10 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 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 Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Roszonka 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Roszonka 10 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	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: 2313.25 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2414.87 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 14.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-05-07 środa	Śniadanie	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułeb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 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 Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 120 g Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 120 g Cukinia gotowana + 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 (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (<u>RYB.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 40 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 Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</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: 2504.47 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2581.49 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2193.61 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 13.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-05-08 czwartek	Śniadanie	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
		Kasza manna 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>)
				Jabłko 1 szt 1 szt
		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOJ. 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 Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) 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 Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) 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 Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 10 g
		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 kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Sałata lodowa 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2505.27 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 411.67 g; W tym cukry: 128.59 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2424.99 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 411.14 g; W tym cukry: 124.87 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2317.49 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 51.75 g; Sól: 14.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-09 piątek	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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany + 40 g Rukola 10 g	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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany + 40 g Rukola 10 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i jabłka 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 Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Jabłko pieczone 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 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>) Sałata lodowa 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2425.95 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2420.12 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2000.58 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 13.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 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 Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 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 Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 120 g Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g 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 Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 40 g Rozszponka 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 40 g Rozszponka 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 40 g Rozszponka 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2495.87 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2514.01 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 414.10 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2045.26 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 290.56 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 13.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-11 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 Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 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 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 Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 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 twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN		Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 40 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 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: 2110.30 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.32 g;		Wartość energetyczna: 2211.72 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2075.51 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 12.23 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,