

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-12 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 ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) 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 ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) Mandarynka 100 g Mix sałat 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (GLU PSZ, SEL,) 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,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (GLU PSZ, SEL,) 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 ŻYT,) Chleb Graham 60 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	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 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: 2185.23 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2132.35 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2047.99 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 11.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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 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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u> <u>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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 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.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2525.42 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2421.84 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2297.23 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 15.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-14 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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB. SEL.) 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 Buraki gotowane słupki + 40 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 marchwi i jabłka b/c + 120 g 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 marchwi i jabłka b/c + 120 g 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, S02.)		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: 2317.16 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2474.37 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2011.33 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 11.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	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>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR.</u>) 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.</u> <u>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.</u> <u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Mix sałat 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE.</u> <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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Mix sałat 10 g
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2841.17 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2380.25 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 370.67 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2493.12 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 15.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-16 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalafior gotowany + 40 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 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	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty 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: 2215.33 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2298.50 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; W tym cukry: 117.02 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 1983.30 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 269.79 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 42.50 g; Sól: 12.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-17 sobota	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 Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Polędwiczna drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Roszponka 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 Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalafior 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 (<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>) Pomidor 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>) 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2414.84 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2287.75 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2126.92 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 14.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-18 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 wielowarzywny 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 Fasolka szparagowa żółta + 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>) Kalafior 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>) Kalafior 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>) Kalafior 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: 2427.34 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2377.55 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2248.36 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 274.93 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 11.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	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>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	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 Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 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 Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 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</u> , <u>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>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</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 Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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 Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2501.23 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 103.94 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2417.20 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2219.32 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 11.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-20 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			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	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	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ. SOJ. 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 Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g 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.) Kalańior 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Kalańior 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: 2506.23 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2334.15 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2418.18 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 17.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-21 środa	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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<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>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi + 120 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2342.96 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2355.68 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2203.68 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 14.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-22 czwartek	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 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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 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 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>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Marchew talarki gotowane + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</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>) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2453.67 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 389.24 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 396.64 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2150.79 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 13.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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 Powidła śliwkowe 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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 Dżem 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SOJ.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Rukola 10 g Brokuł gotowany + 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 Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2223.31 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2165.19 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2035.68 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 267.79 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 11.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-24 sobota	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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Rzodkiew biała 40 g Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Rzodkiew biała 40 g Mix салат 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2461.84 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 42.74 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2031.93 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 16.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) 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 Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) 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 + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 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 Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Kapusta zasmażana + 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) 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 (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u> ,) Roszponka 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u> ,) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u> ,) Roszponka 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</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: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2374.07 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2132.02 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 12.24 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,