

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-26 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	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>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02.</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>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02.</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 Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa 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: 2480.81 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2417.11 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 379.65 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2231.04 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 288.32 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 12.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-27 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 Paszet 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>GLU PSZ, 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 świeży 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 świeży 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: 2570.30 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.36 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: 2063.62 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 12.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-28 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>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Rozszponka 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>) Rozszponka 10 g Pasta warzywna + 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Rozszponka 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalańior 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 Kalańior 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalańior 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 салат 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2094.00 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 13.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-29 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>) Jabiko 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	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>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: 2767.64 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 13.92 g;		Wartość energetyczna: 2430.55 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 407.49 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2514.97 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 113.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 14.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-05-30 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>) Salata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) 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>) Salata zielona z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) 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 świeży 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: 2347.92 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2401.54 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 109.89 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2006.46 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 267.51 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 11.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-05-31 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: 2255.51 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 120.23 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 12.64 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 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 Coleslaw + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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 Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka 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 Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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: 2307.23 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2267.44 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2180.51 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 276.02 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 13.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-02 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>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek świeży 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>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek świeży 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 dhał 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: 2213.17 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2523.19 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 418.45 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2079.13 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 36.63 g; Błonnik pok.: 43.24 g; Sól: 12.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 40 g Mix sałat 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 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 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 świeży 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 pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 g 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>) 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 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>) 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Roszponka 10 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2259.90 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 14.96 g;	Wartość energetyczna: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2264.75 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 15.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU OW ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE , GLU OW ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 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 ,) 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 (GLU PSZ , SOJ , SEL ,) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE ,) Surówka z marchwi z olejem b/c + 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE , SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE ,) Marchew gotowana plastry z olejem + 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE , SEL ,) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE ,) Surówka z marchwi z olejem b/c + 240 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 Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB , SOJ ,) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB , SOJ , SEL ,) 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 Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB , SOJ ,) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ , JAJ , MLE ,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ ,) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2583.91 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2698.94 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 381.25 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2277.82 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 51.56 g; Sól: 13.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	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>) Salatka 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>) Salata 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>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	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
	PD			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
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2507.75 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 411.60 g; W tym cukry: 129.08 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2427.46 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 411.07 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2319.97 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 52.01 g; Sól: 14.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-06 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>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</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>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</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>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</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: 2369.40 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 11.58 g;		Wartość energetyczna: 2367.35 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 1939.41 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 272.26 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 13.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-07 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 салат 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 салат 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix салат 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 plastery 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 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>) 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 40 g Roszponka 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: 2493.63 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 125.22 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 13.10 g;		Wartość energetyczna: 2491.94 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 412.67 g; W tym cukry: 120.78 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2043.02 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 13.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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			Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u> .)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Mizeria + 120 g (<u>MLE</u> .) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> <u>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> .) Mizeria + 120 g (<u>MLE</u> .) 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>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: 2024.20 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2155.17 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 1989.40 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 272.02 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 12.28 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,