

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-23 poniedziałek	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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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>) Półdewica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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, SO2.</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
	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, parzony w 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, parzony w 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 Półdewicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</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: 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-24 wtorek	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 Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Roszponka 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Marchew gotowana + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 15 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-25 środa	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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Roszponka 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.</u> <u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g		
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</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 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:</u> <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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-26 czwartek	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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Rukola 10 g Mandarynka 100 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.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 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>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE.</u> <u>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 Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>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: 2726.56 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2369.10 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; W tym cukry: 117.70 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2473.89 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 110.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 279.99 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 14.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta)+ 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta)+ 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB.) Sałata zielona z jogurtem + 120 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ogórek świeży 15 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)
		Wartość energetyczna: 2337.10 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2390.72 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 11.64 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-28 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 + 240 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: 2287.01 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; W tym cukry: 126.57 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 13.03 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Surówka Ciesław + 120 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kalaflor gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Południca Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Szpinak baby 5 g
		Wartość energetyczna: 2497.80 kcal; Białko ogółem: 145.89 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2539.43 kcal; Białko ogółem: 148.19 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 2380.34 kcal; Białko ogółem: 149.29 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 14.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-30 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 dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 40 g Mix sałat 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 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 SN			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>) Szpinał 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>) Szpinał 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-02 środa	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 Twarożek różany + 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c + 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> ,) Marchew gotowana plastry z olejem + 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c + 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2749.73 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 10.91 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-03 czwartek	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 Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Banan 1szt. 1 szt	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 Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 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 Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (SOJ, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (SOJ, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (SOJ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, 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 Twarożek + 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (SEL) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (SEL) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (SEL) Mix sałat 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2487.37 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 407.22 g; W tym cukry: 126.79 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 406.69 g; W tym cukry: 123.07 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2299.59 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 50.06 g; Sól: 14.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-04 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 młodej kapusty + 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 młodej kapusty + 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: 2402.82 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 110.80 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 10.92 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: 1972.83 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 12.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 120 g Marchew gotowana 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: 2465.33 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 392.14 g; W tym cukry: 124.39 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 12.96 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: 2014.72 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 13.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Salatka szwedzka + 100 g (GOR.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria + 120 g (MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Mizeria + 120 g (MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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,