

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-07 poniedziałek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Połędwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Arbuz 150 g Mix sałat 10 g Pomidor 40 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Połędwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Arbuz 150 g 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 Połędwiciowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Arbuz 150 g Mix sałat 10 g Pomidor 40 g
	II śN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2226.68 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2159.50 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2089.44 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 12.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II śN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos cygański + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2547.60 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2399.12 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2321.19 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 47.04 g; Sól: 14.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-09 środa	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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 10 g Rzodkiew biała 40 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 10 g Buraki gotowane słupki + 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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix sałat 10 g Rzodkiew biała 40 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2318.60 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 98.80 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2484.17 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2022.57 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-10 czwartek	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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Brokuł gotowany + 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, 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>) Sałatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 10 g	
PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2841.17 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 93.05 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2452.04 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 103.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 15.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-11 piątek	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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g Marchew gotowana plastry + 40 g	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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g Marchew gotowana plastry + 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g Marchew gotowana plastry + 40 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Arbuz 150 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 różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g 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 Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 15 g	
	Wartość energetyczna: 2280.26 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 125.71 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2333.43 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 126.41 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2049.43 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 285.65 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 12.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Połędwiczna drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2385.48 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 110.25 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 12.34 g;		Wartość energetyczna: 2289.93 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2097.56 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 13.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 40 g Rukola 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2386.53 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2346.00 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2216.81 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 283.71 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 11.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-14 poniedziałek	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 Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 15 g	
	Wartość energetyczna: 2661.87 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2419.32 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 396.82 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2214.58 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 299.43 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 10.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB,</u>) Arbuz 150 g Rukola 10 g	Makaron 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 miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Rukola 10 g Arbuz 150 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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB,</u>) Arbuz 150 g Rukola 10 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalańfior gotowany + 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalańfior gotowany + 40 g Sałata lodowa 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2509.53 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 14.23 g;	Wartość energetyczna: 2367.15 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2481.18 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 17.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II śN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 120 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2377.91 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2360.88 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2204.80 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 14.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Marchew talarki gotowane + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 15 g
		Wartość energetyczna: 2472.96 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2372.82 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2171.28 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 46.47 g; Sól: 13.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-18 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 Powidła śliwkowe 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 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 Dżem 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Surówka z młodej kapusty + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 240 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g Brokuł gotowany + 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2236.12 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2212.91 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2048.49 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna		ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów			
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kalafior gotowany + 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>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 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>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g				
	Wartość energetyczna: 2469.37 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 393.66 g; W tym cukry: 119.31 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 13.58 g;		Wartość energetyczna: 2337.41 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 13.81 g;		Wartość energetyczna: 2039.46 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 15.36 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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 Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g
PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2174.29 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2353.69 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2106.81 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 12.17 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,