

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Banan 1szt. 1 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, S02.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, S02.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 240 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Rukola 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.) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Mix sałat 5 g
		Wartość energetyczna: 2553.32 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 128.96 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2505.40 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 384.79 g; W tym cukry: 125.08 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2303.54 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 12.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-16 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 Pasztecik wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Roszponka 10 g Arbuz 150 g	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Arbuz 150 g
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa + 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 schabowa + 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 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa + 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL.) 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL.) 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: 2652.24 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 391.71 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2499.69 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 402.95 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2149.65 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 299.87 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 12.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-17 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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</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 sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2264.22 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2169.64 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2097.02 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 13.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE. GOR. S02.</u>) Rukola 10 g Śliwka 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE. GOR. S02.</u>) Śliwka 100 g Rukola 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU 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. SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE. GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</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 Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2620.56 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 99.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2259.10 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2477.89 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 111.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 14.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-19 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 ŻYT.) 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	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 marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Mix sałat z jogurtem + 120 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, 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
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.)
Wartość energetyczna: 2319.93 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 12.08 g;		Wartość energetyczna: 2378.11 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 1992.67 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 12.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-20 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			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<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 g (<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			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>) 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: 2516.85 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 383.81 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 14.48 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: 2214.71 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 15.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g
	Obiad	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) 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: 2401.28 kcal; Białko ogółem: 149.67 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 278.06 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 14.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-22 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 Arbuz 150 g
	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>) Arbuz 150 g 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 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 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>) 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: 2256.02 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2528.54 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 418.47 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2121.98 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 12.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-23 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 ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 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 makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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 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>) Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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>) Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Arbuz 150 g Rozszponka 10 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Arbuz 150 g	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: 2272.81 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2277.66 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 15.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 240 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2565.78 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 11.78 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: 2259.69 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sól: 13.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-25 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 Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) 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 Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) 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 Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) 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 g (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 g (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 g (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			Serek homo naturalny 150g 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 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: 2474.47 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; W tym cukry: 126.70 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2417.23 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 408.06 g; W tym cukry: 123.07 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2261.85 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 47.65 g; Sól: 12.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 40 g Rukola 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 40 g Rukola 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u> <u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 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</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Gruszka 1szt. 150 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2382.69 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2367.09 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1961.81 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 12.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	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 g (<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			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 Połędwicowa 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>) Pomidor 40 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Połędwicowa 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>) Pomidor 40 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Połędwicowa 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>) Pomidor 40 g Rozszponka 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2474.40 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 124.39 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2501.01 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; W tym cukry: 120.78 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2023.79 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 287.90 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 13.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-28 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 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 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.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, 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.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2044.95 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2157.39 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2020.74 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 12.14 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,