

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szyńka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 10 g Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szyńka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szyńka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c 240 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE,) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c 240 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2178.15 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2234.16 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2046.27 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Hummus 100 g (SEZ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka 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 Twarożek 100 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos cygański 100 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos cygański 100 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Pasta warzywna* 40 g (SEL.) 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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2604.54 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2373.22 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 381.69 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2495.67 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 11.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Mix sałat 10 g Rzodkiew biała 40 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Mix sałat 10 g Buraczki gotowane 40 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Mix sałat 10 g Rzodkiew biała 40 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2385.78 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2283.02 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1876.58 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-27 czwartek	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 Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 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 Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 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 Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JEĆC.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JEĆC.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) 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 luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (MLE, 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 Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2381.03 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 372.04 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2210.12 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Marchew gotowana z olejem 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Marchew gotowana z olejem 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Marchew gotowana z olejem 40 g
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL.) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL.) 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 Twarożek na słodko 60 g (MLE.) Dżem 40 g Mandarynka 1 szt	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 na słodko 60 g (MLE.) Dżem 40 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 Twarożek 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 2238.50 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2151.84 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1958.63 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 262.64 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 7.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Południcowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Roszponka 10 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 Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 120 g Warzywa po grecku 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 120 g Warzywa po grecku 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 120 g Warzywa po grecku 120 g (GLU PSZ, SEL.) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2519.66 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 403.35 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2435.55 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 109.11 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2244.94 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-30 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)
	Kolacja	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. może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 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 (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. może zawierać: MLE, GOR.) 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g Rukola 10 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g	
		Wartość energetyczna: 2190.04 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2161.10 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2020.32 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-01 poniedziałek	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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 400 g (SEL.) Sos dyniowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2516.47 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 406.76 g; W tym cukry: 123.57 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2117.31 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 36.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2099.99 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 120 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 40 g Sałata lodowa 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2272.26 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2198.87 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 36.49 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 10.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 40 g 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki gotowane 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 makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2474.78 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2411.12 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2402.12 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-04 czwartek	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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Sałatka z ryżu*- meksykańska 50 g (JAJ. SEL. GOR.) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Kalafior gotowany* 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Sałatka z ryżu*- meksykańska 50 g (JAJ. SEL. GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL.) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 120 g Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 40 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 40 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 15 g	
	Wartość energetyczna: 2464.07 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2439.00 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 403.36 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2161.19 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 9.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Powidła śliwkowe 40 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Warzywa po grecku 120 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 240 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Warzywa po grecku 120 g (GLU PSZ. SEL.) 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 ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Buraczki gotowane 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2323.19 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2268.35 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2012.57 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-06 sobota	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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Kalafior gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Surówka z kapusty białej z olejem 120 g 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 40 g 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2287.97 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2260.38 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 112.08 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2044.68 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z 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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Kapusta zasmażana 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL</u> ,) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL</u> ,) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL</u> ,) Roszponka 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> ,)		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: 2358.95 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2251.35 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2002.84 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 7.27 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,
SO2 - 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,