

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------------|-----------|---|---|---|
| 2025-12-08 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 ryby gotowanej (miruna) 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, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona 5 g |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 240 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 240 g (MLE.) 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 (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 (może zawierać: GLU PSZ, 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Rukola 10 g |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa 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: 2513.83 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 11.02 g; | Wartość energetyczna: 2431.54 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 2284.06 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 11.54 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2025-12-09 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g |
| | II ŚN | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Obiad | Solferino * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew gotowana z olejem 120 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 niejadalanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.) Ogórek kiszony 40 g Salata 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 niejadalanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 40 g Salata 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 niejadalanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.) Ogórek kiszony 40 g Salata 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: 2495.83 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 388.67 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.60 g; | Wartość energetyczna: 2508.83 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 406.68 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 9.23 g; | Wartość energetyczna: 2009.65 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 11.05 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|---|--|--|
| 2025-12-10 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>) Rozspanka 10 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rozspanka 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL.</u>) Rozspanka 10 g |
| | II ŚN | | | Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kalafiór gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Kalafiór gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kalafiór gotowany* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix салат 10g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10g | 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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix салат 10g |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2314.93 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2051.28 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.26 g; | Wartość energetyczna: 2114.59 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 8.71 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|-----------|--|---|---|
| 2025-12-11 czwartek | 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 Twarożek z papryką 100 g (MLE,) Rukola 10 g Banan 1szt. 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g |
| | II ŚN | | | Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL,) |
| | Obiad | Żurek z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Żurek z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) |
| | Koleja | 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL,) Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 15 g |
| | | Wartość energetyczna: 2453.40 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 121.00 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.04 g; | Wartość energetyczna: 2446.43 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 403.56 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.84 g; | Wartość energetyczna: 2188.01 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 8.20 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2025-12-12 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dorsz panierowany 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 40 g 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 15 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2309.88 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.63 g; | Wartość energetyczna: 2252.36 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 1873.69 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 268.89 g; W tym cukry: 39.26 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 6.26 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|---|--|--|
| 2025-12-13 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Banan 1 szt. 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, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 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 | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Buraczki gotowane 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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: 2363.00 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 10.09 g; | Wartość energetyczna: 2317.91 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 121.19 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2231.25 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 32.64 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 10.51 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|---|--|---|---|
| 2025-12-14 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Salata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Salata 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 Salata lodowa 10 g |
| | II ŚN | | | Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 2 500 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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 mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2447.97 kcal; Białko ogółem: 136.23 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 10.08 g; | Wartość energetyczna: 3219.36 kcal; Białko ogółem: 209.41 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 441.54 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 84.94 g; Sól: 16.58 g; | Wartość energetyczna: 2323.82 kcal; Białko ogółem: 139.94 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 263.22 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 10.52 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|-----------|--|--|---|
| 2025-12-15 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL.) Rukola 10 g | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ. MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 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 pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 40 g Mix салат 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 pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 40 g Mix салат 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 pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 40 g Mix салат 10 g |
| | PN | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g |
| | | Wartość energetyczna: 2175.83 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 9.96 g; | Wartość energetyczna: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.44 g; | Wartość energetyczna: 2034.16 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 35.13 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 10.06 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2025-12-16 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 40 g Mix салат 10 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10 g Kalafior gotowany* 40 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 40 g Mix салат 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 | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Roszponka 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Pomidor 15 g |
| | | Wartość energetyczna: 2134.08 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 10.32 g; | Wartość energetyczna: 2130.30 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.92 g; | Wartość energetyczna: 2038.37 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 277.55 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 10.67 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|--|--|---|---|
| 2025-12-17 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 40 g |
| | II ŚN | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 240 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 240 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g |
| | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g |
| | Wartość energetyczna: 2450.18 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 7.22 g; | Wartość energetyczna: 2349.26 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 2101.88 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 48.57 g; Sól: 8.62 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|-----------|---|--|--|
| 2025-12-18 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Salatka z ryżu*- meksykańska 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Salata lodowa 10 g Pomidor 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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>) Salatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) |
| | II ŚN | | | Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Surówka z selera i jabłka b/c 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Surówka z selera i jabłka b/c 120 g (<u>MLE, SEL</u>) 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 Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 10 g |
| | PN | | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Salata lodowa 5 g |
| | | Wartość energetyczna: 2334.15 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.79 g; | Wartość energetyczna: 2295.16 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 379.64 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2250.41 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 33.17 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 7.26 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|---|
| 2025-12-19 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 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.) Kalafor gotowany* 40 g Rukola 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 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.) Kalafor gotowany* 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Kalafor gotowany* 40 g Rukola 10 g |
| | II ŚN | | | Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 g Warzywa po grecku 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 120 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej 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 Dżem 40 g Pasta z twarogu waniliowa 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 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 Dżem 40 g Pasta z twarogu waniliowa 60 g (MLE.) 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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | PN | Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.) | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 15 g |
| | | Wartość energetyczna: 2504.09 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.08 g; | Wartość energetyczna: 2389.90 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.54 g; | Wartość energetyczna: 1948.21 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.86 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|--|--|---|---|
| 2025-12-20 sobota | 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 Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Mix салат 10g 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 Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Mix салат 10g 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 Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix салат 10g Pomidor 40g |
| | II ŚN | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 120 g Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g (MLE.) 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 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.) Pomidor 40g Roszponka 10g | 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.) Pomidor 40g Roszponka 10g | 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.) Pomidor 40g Roszponka 10g |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g |
| | Wartość energetyczna: 2263.88 kcal; Białko ogółem: 68.74 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 388.83 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2310.23 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 409.15 g; W tym cukry: 112.79 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.17 g; | Wartość energetyczna: 1863.33 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; W tym cukry: 40.91 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 8.88 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

| | | ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa | ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna | ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|---|---|--|--|
| 2025-12-21 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 wanilinowym 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 JĘCZ.) 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 wanilinowym 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 z olejem 100 g (GOR.) |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) |
| | Kolejca | 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, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) 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, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) 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, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.) 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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 15 g |
| | Wartość energetyczna: 2123.29 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.76 g; | Wartość energetyczna: 2126.48 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 98.28 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.03 g; | Wartość energetyczna: 1843.53 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 261.37 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.24 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,