

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 350 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 350 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g</p>	<p>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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g</p>
		II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt
2024-06-10 poniedziałek	Kolacja	<p>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 Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g</p>
		PN	<p>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2595.24 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 424.01 g; W tym cukry: 116.31 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 8.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2258.28 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 408.95 g; W tym cukry: 119.54 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 7.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2050.98 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 7.13 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna () 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2524.45 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2409.12 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 403.19 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2195.89 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 10.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 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 Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR) Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR) Arbuz 150 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Sałata 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2310.86 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2202.24 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1979.87 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata lodowa 10 g	Platki owsiane na mleku 350 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka b/c () 100 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Sałata 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 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 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2514.48 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 444.86 g; W tym cukry: 135.16 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2469.93 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 428.63 g; W tym cukry: 135.92 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2001.52 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 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 Dżem 40 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Kalańfior gotowany* 90 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Kalańfior gotowany* 90 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 drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Kalańfior gotowany* 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2206.29 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2130.63 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 113.19 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1929.52 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 287.15 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 50 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 350 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 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 () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2496.07 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 389.99 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2325.27 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2167.12 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 9.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-16 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 60 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
		II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 90 g Sałata zielona 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2429.02 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2327.98 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2311.64 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 274.49 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 8.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Arbuz 150 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Arbuz 150 g
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2413.05 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 428.22 g; W tym cukry: 126.04 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2282.70 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 416.06 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2188.08 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 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 Szprot w sosie pomidorowym 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 350 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 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 Półędwicanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Półędwicanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2561.87 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 421.45 g; W tym cukry: 121.70 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2430.43 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 425.75 g; W tym cukry: 121.10 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2150.67 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 11.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 70 g (<u>GOR</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 70 g (<u>GOR</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2177.56 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2343.88 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1885.11 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 271.22 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 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 z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ) 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Jabiko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 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 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Kalańior gotowany* 90 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 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 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 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Kalańior gotowany* 90 g
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 15 g
	Wartość energetyczna: 2519.65 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 429.39 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2331.03 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 415.50 g; W tym cukry: 104.81 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2212.87 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Powidła śliwkowe 40 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 40 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Arbuz 150 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 90 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 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.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2201.22 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g; W tym cukry: 99.33 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2148.35 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 364.23 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1878.64 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 276.53 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 450 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2283.65 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2329.45 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 116.75 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1944.27 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 10.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-23 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 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 Twarożek z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 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 Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 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 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	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: 2235.76 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2171.99 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1914.54 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 7.30 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,