

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-24, poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 Szprot w sosie pomidorowym 70 g (RYB, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Platki 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		Wartość energetyczna: 2287.32 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 381.75 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2318.23 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1975.75 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-25 wtorek	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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 70 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 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 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) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2630.71 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2593.66 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 441.85 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2018.17 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-26 środa	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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 90 g (SEL, GOR.)	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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 90 g (SEL, GOR.) Roszponka 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mizeria 100 g (MLE.)	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalaftor gotowany* 100 g	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (MLE.)
	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 Ser żółty 50 g (MLE.) Arbuz 150 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 Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Arbuz 150 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać:</u> MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2178.04 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2051.71 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 34.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1954.02 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 295.50 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 9.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-27 czwartek	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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	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>) Mus z jabłek prażonych 100 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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Surówka wielowarzynowa 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2545.65 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 421.03 g; W tym cukry: 125.46 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2566.56 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 433.38 g; W tym cukry: 122.78 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2214.95 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-28 piątek	Śniadanie	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 Dżem 40 g Arbuz 150 g Rukola 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ,)	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 Dżem 40 g Arbuz 150 g Rukola 10 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ,)	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,) Rukola 10 g Arbuz 150 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dorsz panierowany 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 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 Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Buraczki gotowane plastry () 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Buraczki gotowane plastry () 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 5 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) 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,)
		Wartość energetyczna: 2280.83 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2259.95 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; W tym cukry: 117.03 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1802.27 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 289.52 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-29 sobota	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Mix sałat 10 g
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 450 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Sałata zielona 5 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: 2656.68 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 437.56 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2456.86 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 435.45 g; W tym cukry: 123.96 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2402.01 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 37.14 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 10.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostionce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2391.64 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2437.99 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2072.20 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-01 poniedziałek	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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Rukola 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 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna 100 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) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2323.86 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 145.71 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2302.38 kcal; Białko ogółem: 68.91 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 445.19 g; W tym cukry: 142.50 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2040.97 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 10.50 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-02 wtorek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (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 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.) Kalańior gotowany* 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 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.) Kalańior 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.) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g
	PN	Arbuz 150 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2203.98 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 113.29 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2127.74 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2045.67 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-03 środa	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 Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 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 Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 90 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (MLE, SO2.) Cukinia pieczona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, 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 Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2630.36 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 427.36 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2508.76 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 429.39 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2202.93 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 43.74 g; Błonnik pok.: 48.90 g; Sól: 9.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 50 g (GOR,) Mus z jabłek prażonych 100 g	Kasza manna 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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 50 g (GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 50 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 50 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 20 g (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 Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 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 Twarożek 70 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 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 Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL,) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2585.88 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2307.86 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2432.78 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 43.94 g; Sól: 9.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-05 piątek	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 Dżem 40 g Arbuz 150 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	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 Dżem 40 g Arbuz 150 g Rukola 10 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 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>) Arbuz 150 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 450 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i jabłka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2354.14 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2247.36 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 116.29 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1828.98 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 8.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-06 sobota	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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Mix sałat 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 90 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 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 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.) 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.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2329.90 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 419.89 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2399.31 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 434.69 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2001.48 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 450 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g (<u>SEL.</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 królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna () 90 g (<u>SEL.</u>)
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykami 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: 2076.83 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 98.03 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2161.58 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1869.32 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 8.68 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,