

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-02 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Banan 1szt. 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Szpinak baby z olejem 50 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Szpinak baby z olejem 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 90 g 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 90 g 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 Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 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: 2629.22 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 431.19 g; W tym cukry: 113.16 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2438.09 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 426.62 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2276.63 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 50.54 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-09 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 pora, jabłka i marchewki z olejem () 100 g 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 pora, jabłka i marchewki 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> ) 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: 2523.57 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 378.67 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.14 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: 2201.34 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 35.47 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 10.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2218.95 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1925.37 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 275.19 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata lodowa 10 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabiko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałata szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2421.04 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 409.91 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2376.49 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.96 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-12 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 2024-07-02 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 50 g ( <b>SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 50 g ( <b>SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2304.53 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 9.62 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: 1975.58 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 10.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 oprószone z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kalafor 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kalafor gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kalafor gotowany* 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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: 2246.54 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 280.88 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 8.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Arbuz 150 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Arbuz 150 g	
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 129.76 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2256.54 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 38.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 411.13 g; W tym cukry: 118.92 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2032.48 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.37 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-16 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 świeży 50 g 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 świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 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 koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka 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 Półędwiczanek 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 Półędwiczanek 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: 2624.07 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 441.39 g; W tym cukry: 118.19 g; Błonnik pok.: 47.33 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2456.94 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 429.96 g; W tym cukry: 123.07 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2310.13 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 52.24 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-17 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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Polędwica 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 Polędwica 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: 2237.07 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.31 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 50 g ( <b>GOR</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 50 g ( <b>GOR</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Kalafior gotowany* 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Kalafior gotowany* 90 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 15 g
	Wartość energetyczna: 2352.90 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 408.22 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 8.99 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: 2054.25 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 41.97 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 8.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-19 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 Powidła śliwkowe 40 g Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 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 Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 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 Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL.</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	Ryżowa () 450 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 450 ml ( <u>MLE, SEL.</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			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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Brokuł 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 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: 2153,22 kcal; Białko ogółem: 79,25 g; Tłuszcz: 52,09 g; Kw. tł. nasy.: 11,49 g; Węglowodany ogółem: 356,33 g; W tym cukry: 87,33 g; Błonnik pok.: 30,91 g; Sól: 8,77 g;	Wartość energetyczna: 2100,35 kcal; Białko ogółem: 82,84 g; Tłuszcz: 44,59 g; Kw. tł. nasy.: 10,75 g; Węglowodany ogółem: 353,19 g; W tym cukry: 85,52 g; Błonnik pok.: 24,31 g; Sól: 8,81 g;	Wartość energetyczna: 1830,64 kcal; Białko ogółem: 90,54 g; Tłuszcz: 52,58 g; Kw. tł. nasy.: 15,37 g; Węglowodany ogółem: 265,49 g; W tym cukry: 42,36 g; Błonnik pok.: 33,21 g; Sól: 6,89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-20 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 Poledwica 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 Poledwica 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 Poledwica 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 wykwintna z olejem b/c 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 Dymia 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 wykwintna 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: 2331.87 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 9.38 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: 2009.47 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 10.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, 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 Twarożek z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 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> ) 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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,