

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-14 poniedziałek	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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <b>RYB, SEL.</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) 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 ( <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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2474.11 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 404.08 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2421.01 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 416.75 g; W tym cukry: 118.80 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2180.00 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 10.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-15 wtorek	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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Roszponka 10 g Jabłko 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL,</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 70 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g 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 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor 15 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2650.78 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 426.84 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2593.10 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 441.75 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2082.25 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-16 środa	Śniadanie	Płatki 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 90 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Roszponka 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 90 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	Grysikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wołowy mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g
	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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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 Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2226.76 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2111.65 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 34.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2004.76 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-17 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> ) Rukola 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 Rukola 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 Rukola 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> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka wielowarzywna 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 () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 - dieta () 100 g ( <u>MLE, 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 () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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: 2455.81 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 426.18 g; W tym cukry: 126.91 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2384.23 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 443.10 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2066.01 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Sól: 7.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, 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 Dżem 40 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Śliwka szt 2 szt Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, 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 Dżem 40 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 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 Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Rukola 10 g Śliwka szt 2 szt	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Dorsz panierowany 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Buraczki gotowane plastry () 90 g Mix sałat 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Buraczki gotowane plastry () 90 g Mix sałat 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony 15 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2367.99 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2363.30 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1916.38 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 6.55 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	
	II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 250 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <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> ) Papryka świeża 90 g Roszponka 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> ) Kalafior gotowany* 90 g Roszponka 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> ) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g	
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt			Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2720.61 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 439.14 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2456.30 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 435.35 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2467.96 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 10.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-20 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	
	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 Południca Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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 Południca Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Szpinak baby 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 Południca Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szpinak baby 5 g	
	Wartość energetyczna: 2476.22 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2531.53 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2166.42 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 10.19 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-21 poniedziałek	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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udzca 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Serek homo naturalny 150g 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2545.86 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 433.73 g; W tym cukry: 144.19 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2660.56 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 462.84 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2084.93 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 9.53 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	<p>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 ZYT.</b>) Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<b>SOJ, MLE.</b>) Ogórek kiszony 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g</p>	<p>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 ZYT.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<b>SOJ, MLE.</b>) Mix sałat 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<b>SOJ, MLE.</b>) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g</p>
		II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 450 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 450 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD		<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>) Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>)</p>	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b>) Kalafior gotowany* 90 g Roszponka 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b>) Kalafior gotowany* 90 g Roszponka 10 g</p>	<p>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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b>) Gruszka 1szt. 150 g Roszponka 10 g</p>
	PN	<p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Pomidor 15 g</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2271.92 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 376.62 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 9.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2195.82 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 384.44 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 8.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2111.86 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.20 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-23 środa	Śniadanie	Płatki 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> ) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g	Płatki 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> ) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 90 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) 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 ( <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> ) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <b>RYB.</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 Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 15 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: 2558.05 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 441.95 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2204.38 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 9.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-24 czwartek	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 Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g	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 Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 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 Serek Fromage 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL,</u> ) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL,</u> ) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL,</u> ) Mix sałat 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałata lodowa 5 g
	Wartość energetyczna: 2641.02 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 114.40 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2367.82 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2481.57 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 40 g Śliwka szt 2 szt Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Śliwka szt 2 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 450 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata lodowa 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Babka paskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2410.15 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 390.17 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2329.81 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1879.03 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 8.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony 90 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać:</u> <u>MLE</u> .)		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2454.99 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 434.35 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2398.75 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 434.59 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1995.73 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-27 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 Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 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 Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 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 Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatką szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 450 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rukola 10 g Pasta warzywna () 90 g ( <b>SEL.</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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pasta warzywna () 90 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rukola 10 g Pasta warzywna () 90 g ( <b>SEL.</b> )
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2191.82 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2254.52 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 380.68 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1986.32 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 8.69 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,