

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-28 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> ) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 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> ) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 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 wieprzowiny wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-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> ) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2480.48 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 396.49 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2071.07 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 8.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-29 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	Brokułowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g 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	Brokułowa z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 15 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Papryka świeża 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta warzywna () 90 g ( <u>SEL,</u> ) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 90 g Salata lodowa 10 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> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2523.86 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2450.61 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 410.11 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2175.26 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 100 g (RYB, MLE.) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 450 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wołowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2441.24 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 422.25 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2414.57 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 433.51 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2071.92 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 7.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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> ) Mix sałat 10g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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> ) Mix sałat 10g	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> ) Mix sałat 10g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2498.08 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 433.71 g; W tym cukry: 96.66 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2324.38 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1987.08 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-01 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 Śliwka szt 2 szt 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Śliwka szt 2 szt 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 gotowane () 250 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany 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 gotowane () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany 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 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Rukola 10 g Kalafior 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Rukola 10 g Kalafior 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-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> ) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2272.68 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2213.21 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 104.58 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1996.62 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sól: 7.29 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ**

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g ( <b>SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Roszponka 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> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki 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 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 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 półtusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 389.08 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2418.21 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; W tym cukry: 106.17 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2070.95 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 10.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-03 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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki 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 ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	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> ) Kalań gotowany* 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Kalań gotowany* 90 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 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> ) Kalań gotowany* 90 g Rukola 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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: 2521.96 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2420.92 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 376.91 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2341.49 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 8.87 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 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 Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 2423.90 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 426.73 g; W tym cukry: 141.97 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2342.78 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 432.98 g; W tym cukry: 134.54 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2001.30 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; W tym cukry: 40.32 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 7.66 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-05 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 50 g Śliwka szt 2 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 50 g Śliwka szt 2 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 JEĆZ</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 Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kalańfort gotowany* 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kalańfort gotowany* 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 Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kalańfort gotowany* 90 g 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> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2512.03 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2296.98 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 396.72 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2357.32 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 37.00 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-06 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 gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 70 g ( <u>GOR</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dymia 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 gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 70 g ( <u>GOR</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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> ) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 90 g Mix салат 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, ŹI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2384.95 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2436.82 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 395.07 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2033.10 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-07 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Salata 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g 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 Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Roszponka 10 g Kalafor 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 Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 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 Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Roszponka 10 g Kalafor 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: 2352.21 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 408.16 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2330.47 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 415.40 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2053.56 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 8.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-08 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 Powidła śliwkowe 40 g Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 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 Mix салат 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 Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 10 g Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL</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	Ryżowa () 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem () 450 ml ( <b>MLE, SEL</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			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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 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> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2276.57 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2229.14 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1948.03 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 8.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	<p>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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>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>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata lodowa 10 g Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	II ŚN		<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)</p>	
	Obiad	<p>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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>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 Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	<p>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>) Rzodkiew biała 90 g Mix salat 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka 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 salat 10 g</p>	<p>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>) Rzodkiew biała 90 g Mix salat 10 g</p>
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2441.36 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 8.89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2329.69 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 406.22 g; W tym cukry: 116.76 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 8.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2019.08 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 10.62 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-10 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 Twarożek z papryką 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 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 Twarożek z ziołami 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 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 Twarożek z papryką 70 g <b>(MLE.)</b> Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt <b>(MLE.)</b>
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 450 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 70 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Kapusta zasmażana () 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 450 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 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 Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 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 Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b> Cukinia pieczona z olejem * 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 indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g <b>(SOJ.)</b> Cukinia pieczona z olejem * 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 indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g <b>(SOJ.)</b> Cukinia pieczona z olejem * 90 g Roszponka 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g <b>(GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)</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> Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2372.50 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2265.79 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2043.76 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 7.25 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,