

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2425.93 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2142.04 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 368.96 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2040.46 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 8.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 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 100 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 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 100 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 100 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka 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 () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 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 () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka 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 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 40 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 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 40 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata 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: 2642.29 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2477.39 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 396.48 g; W tym cukry: 99.67 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2283.89 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 10.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 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) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 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 () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej i czerwonej 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 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40 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 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40 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 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		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: 2392.84 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 401.69 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2371.32 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 412.91 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2058.26 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2364.57 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 398.06 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2406.95 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2150.22 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; W tym cukry: 39.54 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 40 g Mandarynka 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mandarynka 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)
	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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 40 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Rukola 10 g Kalafior gotowany* 40 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 2300.89 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2217.93 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2013.59 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 277.24 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 7.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) 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 () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) 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 (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2382.63 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2402.96 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2091.24 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 11.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafior gotowany* 40 g Rukola 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	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: 2393.61 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2366.44 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2213.14 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 37.67 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Roszponka 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 Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 15 g	
	Wartość energetyczna: 2404.32 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 416.18 g; W tym cukry: 138.89 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2321.18 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 422.03 g; W tym cukry: 131.47 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2099.00 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 7.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 100 g (RYB, SEL.) Mandarynka 100 g Rukola 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (*) 100 g (RYB, SEL.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 100 g (RYB, SEL.) Mandarynka 100 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE) Kalańfior gotowany* 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Kalańfior gotowany* 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE) Kalańfior gotowany* 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2600.63 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 387.91 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2357.70 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2482.51 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 337.36 g; W tym cukry: 35.06 g; Błonnik pok.: 44.53 g; Sól: 11.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-04-środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g
	Wartość energetyczna: 2354.29 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2370.46 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2239.92 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 11.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 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 Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 g
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	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>) Ogórek świeży 15 g
		Wartość energetyczna: 2447.26 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 416.26 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2430.17 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 423.85 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2179.47 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</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 Powidła śliwkowe 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</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 Dżem 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g Rukola 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 40 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2327.72 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2224.32 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1995.42 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 273.36 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2430.33 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2328.99 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 396.53 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2055.44 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 314.73 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 11.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 40 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 40 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 40 g Roszponka 10 g
	PN		Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2413.25 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 356.94 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2253.33 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2030.42 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 7.32 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,