

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ**

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Ryż na mleku 300 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 120 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <b>SEL, GLU, JECZ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <b>SEL, GLU, JECZ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 120 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )		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: 2284.96 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 391.63 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2319.86 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2061.83 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; W tym cukry: 35.39 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 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 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 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 30 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 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g
	II SN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej 120 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z suszu b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g ( <u>RYB</u> ) Salata zielona 10 g Kapusta z grochem () 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makowiec 50 g ( <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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g ( <u>RYB</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Pierogi z serem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g ( <u>RYB</u> ) Salata zielona 10 g Kapusta z grochem () 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mandarynka 1 szt
	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2924.31 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 462.78 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2848.03 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 467.37 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2586.27 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 391.55 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 52.51 g; Sól: 12.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix салат 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix салат 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto piernik 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		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: 2457.78 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 379.07 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2477.31 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2172.10 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2091.61 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1985.47 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1845.65 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 9.31 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ**

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 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 Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 40 g Mandarynka 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 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 Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 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> ) Mandarynka 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 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 () 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron (pełnoziarnisty) ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 120 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 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Kalańior gotowany* 40 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 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Kalańior 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 natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Rukola 10 g Kalańior gotowany* 40 g
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 15 g
			Wartość energetyczna: 2396.58 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2201.67 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; W tym cukry: 103.12 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Rozspanka 10 g Brokuł gotowany* 40 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 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 ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 120 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 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 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 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 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 szt ( <u>MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2539.23 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2576.89 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 403.59 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2253.33 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 12.18 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ**

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 120 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Dyńa duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 120 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kalafor 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kalafor gotowany* 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Kalafor gotowany* 40 g Rukola 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		
	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna: 2431.12 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 8.70 g;		
	Wartość energetyczna: 2247.08 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.42 g;		Wartość energetyczna: 2118.00 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; W tym cukry: 38.95 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 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 100 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 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 100 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 100 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 () 400 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 () 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dyńia duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Szpinak gotowany z olejem* 120 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 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 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. 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 40 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: 2340.70 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2265.63 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 414.81 g; W tym cukry: 127.96 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2126.79 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 8.15 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Mandarynka 100 g Rukola 10 g	Makaron na mleku 300 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Mandarynka 100 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 120 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 120 g ( <u>SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 40 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 40 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: 2597.52 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2389.13 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2479.08 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 11.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 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 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 40 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. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 40 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. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 40 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, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2425.24 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2450.20 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2285.58 kcal; Białko ogółem: 128.19 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 11.31 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ**

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka 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 () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 120 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 120 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolejca	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 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 40 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 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 40 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: 2467.80 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 419.31 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2449.67 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 427.26 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2198.41 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 9.30 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ**

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 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 Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 10 g	Zacierka na mleku 300 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 Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 120 g Warzywa po grecku () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolaça	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 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 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 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 40 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 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2316.43 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2253.78 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1982.54 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 266.79 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 8.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 120 g Dyńa duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolejca	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 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Rzodkiew biała 40 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Pomidor 40 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Rzodkiew biała 40 g Mix салат 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2475.83 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2448.77 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 418.62 g; W tym cukry: 118.34 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2100.94 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 11.14 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ**

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-05 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 ziołami 100 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 100 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 ziołami 100 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 () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kapusta zasmażana () 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 120 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 120 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 120 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 Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 40 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: 2329.22 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2262.55 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2045.74 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 7.39 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,