

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Banan 1szt. 1 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 120 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Rukola 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Mix sałat 5 g
		Wartość energetyczna: 2693.68 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 119.68 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2632.24 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 410.77 g; W tym cukry: 120.19 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2438.60 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 13.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-04 wtorek	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 Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Roszponka 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Dynia pieczona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Dynia pieczona + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g 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 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.) 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 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 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 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.) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 15 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g
		Wartość energetyczna: 2616.94 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2518.14 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2049.12 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 13.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-05 środa	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 ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Roszponka 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Roszponka 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100g (MLE.) 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2255.30 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2169.67 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2096.50 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 13.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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 twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, SO2) Rukola 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Zacierka 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 twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL) Mus z jabłek prażonych 100 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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, SO2) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 200 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 200 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 200 g (MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2779.88 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 382.61 g; W tym cukry: 125.13 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2446.41 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 413.84 g; W tym cukry: 129.82 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2542.10 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 113.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 14.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-07 piątek	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 Twarożek brzoskwinowy (dieta)+ 100 g (MLE.) Mandarynka 100 g Rukola 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 Twarożek brzoskwinowy (dieta)+ 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (MLE.) Rukola 10 g Mandarynka 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 100 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 100 g (RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Buraki gotowane słupki + 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Buraki gotowane słupki + 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 15 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) 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.)	
	Wartość energetyczna: 2450.06 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2481.02 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 361.32 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2119.76 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 11.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-08 sobota	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Banan 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany + 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2516.30 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2253.32 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 119.79 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2245.58 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 300.77 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 17.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-09 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 120 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Dynia pieczona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Dynia pieczona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g
	PN		Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Szpinak baby 5 g
		Wartość energetyczna: 2608.67 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2588.20 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2249.90 kcal; Białko ogółem: 130.32 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 14.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-10 poniedziałek	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 Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g	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 Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 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 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 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.) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2290.72 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2532.52 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 424.52 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2056.95 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 23.93 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 14.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Mix sałat 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Szinak gotowany z olejem + 120 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR.) Szinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (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 Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna + 40 g (SEL.) 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna + 40 g (SEL.) 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Roszponka 10 g
PN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2313.52 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2415.14 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 14.95 g;	Wartość energetyczna: 2282.29 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 283.27 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 16.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-12 środa	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 ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g (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 Twarożek + 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 120 g Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 120 g Cukinia gotowana + 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, 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 Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) 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 Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2593.90 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2670.92 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 118.38 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2178.74 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 48.19 g; Sól: 13.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-13 czwartek	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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 50 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Sałata lodowa 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	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.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (SOJ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (SOJ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Dyńka pieczona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (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 Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (SEL.) 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 Twarożek + 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (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 Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (SEL.) Mix sałat 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2587.64 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; W tym cukry: 114.44 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2362.90 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 386.39 g; W tym cukry: 115.42 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2451.94 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 95.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 49.90 g; Sól: 14.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) 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 koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany + 40 g Rukola 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) 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 koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany + 40 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z morschuczka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morschuczka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morschuczka + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i jabłka 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 Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 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.) Sałata lodowa 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2390.56 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2384.73 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 371.39 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2000.98 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 13.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-15 sobota	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 ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 120 g Marchew gotowana plastery z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2475.56 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 392.23 g; W tym cukry: 123.10 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2484.69 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2024.95 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 12.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-16 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 Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 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 Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatka szwedzka + 100 g (GOR.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierka + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g 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 Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.)	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 Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) 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.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2096.16 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2215.50 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2075.60 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 12.17 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,