

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-06 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Brokuł 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 100 g (RYB, SEL.) 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g (RYB, SEL.) 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 makreli wędzonej z warzywami *() 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Mix sałat 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		Wartość energetyczna: 2565.49 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 396.33 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2444.66 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2244.11 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 35.19 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Obiad	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,)
PD	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
		Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczoney 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
PN	PN	Roszpodka 10 g	Roszpodka 10 g
		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL ,)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL ,)
		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,)
PN	PN	Ziemniaki gotowane () 200 g	Ziemniaki gotowane () 200 g
		Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,)
PN	PN	Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SO2 ,)	Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,)
		Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 120 g	Marchew gotowana z olejem () 120 g
PN	PN	Cukinia pieczona z olejem * 120 g	Cukinia pieczona z olejem * 120 g
		Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml
PN	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,)
PN	PN	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
		Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ ,)	Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ ,)
PN	PN	Ogórek kiszony 40 g	Ogórek kiszony 40 g
		Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g
PN	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,)
			Pomidor 15 g
PN	PN		Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)
			Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE ,)
PN	PN	Wartość energetyczna: 2545.83 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2539.44 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 414.58 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.18 g;
			Wartość energetyczna: 2101.43 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 57.06 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 11.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-08 środa	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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Rozszponka 10 g	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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rozszponka 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Rozszponka 10 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki po francusku + 120 g Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2284.32 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2197.61 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2121.05 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 14.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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, JAJ, 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 wielowarzynowa 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 Marchew gotowana plastry z olejem + 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 wielowarzynowa 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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: 2781.09 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2493.19 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 414.52 g; W tym cukry: 129.46 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2537.31 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 113.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 14.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-10 piątek	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 Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 100 g Rukola 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 Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Mandarynka 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB.</u>) 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 (<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 + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 15 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)
	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-11 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 Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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 Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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) Kalafor 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 0,2 l 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: 2553.84 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 15.10 g;	Wartość energetyczna: 2288.65 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 119.90 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2283.11 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 16.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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.) Brokuł gotowany + 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.) Brokuł gotowany + 120 g Dyńka 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 Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) 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: 2532.30 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2566.49 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2228.19 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 287.27 g; W tym cukry: 42.36 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 14.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-13 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 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 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 ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL ,) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 półtłusty 20 g (MLE ,) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2200.77 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2442.57 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 402.59 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2155.02 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 37.19 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 14.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.) 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</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.) 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</p>	<p>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</p>
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	<p>Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR.) Buraki gotowane súpki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Buraki gotowane súpki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ, GOR.) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser zółty 20 g (MLE.)</p>	
	Kolacja	<p>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.) Kalańior gotowany + 40 g Roszponka 10 g</p>	<p>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.) Kalańior gotowany + 40 g Roszponka 10 g</p>	<p>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</p>
PN	<p>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p>	<p>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</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2144.01 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 15.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2219.04 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 14.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2195.46 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 16.19 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-15 środa	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 Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</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 Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 120 g Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, 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 Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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 Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2641.15 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2767.23 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 119.05 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2314.58 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 13.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-16 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 Dyńia 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: 2571.25 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; W tym cukry: 112.77 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2346.51 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 113.75 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2435.55 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 48.40 g; Sól: 14.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany + 40 g Rukola 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 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 JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej 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 JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 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 JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 120 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: 2596.32 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2513.00 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; W tym cukry: 109.09 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2083.17 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 13.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-18 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 Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (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 Salatka 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) 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 Kociolatek z kurczaka meksykański + 200 g (MLE.) Salatka 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 plastry 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 Kociolatek z kurczaka meksykański + 200 g (MLE.) Salatka 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: 2462.44 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; W tym cukry: 119.02 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2022.42 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 13.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u> ,)
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) 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 (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u> ,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u> ,) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u> ,)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2204.55 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2335.72 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2177.79 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 8.52 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,