

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Mix sałat 5 g
		Wartość energetyczna: 2409.46 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 393.22 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2350.39 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 124.32 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2158.60 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 13.84 g;

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia gotowana + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 15 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g
		Wartość energetyczna: 2564.94 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2434.13 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2058.26 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 13.67 g;

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 100 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2344.45 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2280.91 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2163.50 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 13.05 g;	

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g ( <u>MLE. GOR. S02.</u> ) Rukola 10 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Zacierka 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 Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g ( <u>MLE. GOR. S02.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ. MLE. GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ. MLE. GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g ( <u>SEL.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
PN		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 15 g	
		Wartość energetyczna: 2809.71 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 101.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 126.79 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2440.39 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; W tym cukry: 131.36 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2553.10 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 113.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 288.38 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 14.74 g;

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta)+ 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 100 g Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta)+ 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Mandarynka 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 100g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 15 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2389.03 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2416.21 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2058.73 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 278.56 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 11.34 g;	

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraki gotowane słupki + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kalafior gotowany + 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2531.57 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 16.64 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: 2260.85 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 18.48 g;

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw + 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z białej kapusty z marchwią + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN		Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szpinak baby 5 g
		Wartość energetyczna: 2550.23 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2514.45 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2246.12 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 14.76 g;

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2270.45 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2521.09 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 418.51 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2065.91 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g; W tym cukry: 24.37 g; Błonnik pok.: 41.83 g; Sól: 14.62 g;



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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szinak gotowany z olejem + 120 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Szinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek różany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 kiszonej + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana + 120 g Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) 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: 2185.49 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 13.59 g;

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 450 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Surówka z selera i jabłka b/c + 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 10 g
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczątkiem 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 5 g	
	Wartość energetyczna: 2360.80 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2313.65 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2222.18 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 50.26 g; Sól: 15.03 g;	

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 40 g Rukola 10 g	Zacierka 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 Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 40 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SOJ.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morskczuka 50g + 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Warzywa po grecku + 120 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml ( <u>SOJ. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morskczuka 50g + 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 120 g Warzywa po grecku + 120 g ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 Dżem 40 g Twarożek z cynamonem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2420.56 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2414.73 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 110.04 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2000.58 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 13.23 g;	

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraki gotowane + 120 g Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2495.87 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2514.01 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 414.10 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2045.26 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 290.56 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 13.24 g;

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

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sałatka szwedzka + 100 g ( <b>GOR.</b> )
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) 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: 2211.72 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 11.65 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,