

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Mandarynka 100 g Mix салат 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Mandarynka 100 g Mix салат 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 70.32 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2087.03 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 12.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem + 100 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem + 100 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cygański + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z brokuła + 40 g Salata lodowa 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.) Papryka świeża 40 g Salata lodowa 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2765.38 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 108.20 g; Kw. tł. nasy.: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2441.29 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 377.69 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2308.01 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 15.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB. SEL.) Mix салат 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB. SEL.) Mix салат 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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB. SEL.) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ. GOR.) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ. MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ. MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (JAJ. GOR.) Fasolka szparagowa zielona + 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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (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 Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2368.48 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 391.84 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2524.89 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 406.64 g; W tym cukry: 101.57 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2062.96 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 12.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-20 czwartek	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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jablek prażonych 100 g Sałata lodowa 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jablek prażonych 100 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 Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Cukinia gotowana + 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałatka szwedzka + 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolejacja	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>) Sałatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2892.76 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 106.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 394.77 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2379.55 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2487.46 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 293.23 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 15.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Rukola 10 g Kalafior gotowany + 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Rukola 10 g Kalafior gotowany + 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Rukola 10 g Kalafior gotowany + 40 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 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 Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Salata zielona 10 g Mandarynka 100 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 Twarożek różany + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 100 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 2276.71 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2045.05 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 284.01 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 13.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-22 sobota	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 Paszтет z soczewicy + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 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 Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew talarki gotowane + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalańior gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolejacja	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.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2413.91 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2344.30 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2125.99 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 14.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g 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 Fasolka szparagowa żółta + 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 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	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.) Kalafor gotowany + 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (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.) Kalafor gotowany + 40 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kalafor gotowany + 40 g Rukola 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2482.95 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2427.78 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2303.97 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 11.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-24, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5g (<u>MLE.</u>) Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 2540.22 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2423.43 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 398.45 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2191.44 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 12.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (RYB.) Mandarynka 100 g Rukola 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (RYB.) Mandarynka 100 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (MLE.) Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Buraki gotowane słupki + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (MLE.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolejacja	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 Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Kalań gotowany + 40 g Salata lodowa 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.) Kalań gotowany + 40 g Salata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2513.07 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2347.19 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2349.02 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 16.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g (<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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Papryka świeża 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 Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia gotowana + 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 Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g
	Wartość energetyczna: 2398.63 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2368.03 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2272.21 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 14.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-27 czwartek	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 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.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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.) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (SEL.)	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.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 120 g Marchew talarki gotowane + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (SEL.) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Roszponka 10 g Pomidor 40 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2340.95 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2313.85 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 394.91 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2085.08 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 293.77 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 44.27 g; Sól: 13.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Powidła śliwkowe 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z morschuczka + 100 g (GLU PSZ, JAJ. RYB, SOJ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morschuczka + 100 g (GLU PSZ, JAJ. RYB.) Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morschuczka + 100 g (GLU PSZ, JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 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 Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ. MLE.) Rukola 10 g Brokuł gotowany + 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ. MLE.) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2291.60 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2217.96 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2088.19 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 273.40 g; W tym cukry: 41.00 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 11.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 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 Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 120 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kalafor gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 120 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Mix 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 40 g Mix 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2460.98 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 391.87 g; W tym cukry: 119.38 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 14.44 g;	Wartość energetyczna: 2337.01 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; W tym cukry: 114.35 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2048.32 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 43.24 g; Sól: 16.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 120 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2207.27 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2400.81 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2158.76 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 12.05 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,