

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 sałat 10 g Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 sałat 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 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 sałat 10 g Pomidor 40 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	
	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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata 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, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Salata 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, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata lodowa 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2191.36 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2130.23 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2054.12 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 11.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-15 wtorek	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 Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) 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 (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 15 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL,</u>) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 40 g Salata lodowa 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2516.31 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2419.68 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 381.25 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2288.12 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 15.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-16 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Mix салат 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana 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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Mix салат 10 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Roszponka 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>) Pomidor 40 g Roszponka 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>) Pomidor 40 g Roszponka 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2355.36 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 391.36 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2511.85 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2049.85 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 12.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-17 czwartek

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-04-17 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 jabłek 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 jabłek 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 SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</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 ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</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	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</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>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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: 2760.22 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 15.69 g;	Wartość energetyczna: 2365.71 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2355.61 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 16.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-04-18 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 Kalaflor 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 Kalaflor 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 Kalaflor 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 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z czerwonej kapusty 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 100g + 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 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z czerwonej kapusty 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 Sałata 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 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 Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 100 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 15 g	
	Wartość energetyczna: 2271.51 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 117.21 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2039.85 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 12.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</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 warzyw gotowanych + 200 g 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			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2763.87 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 103.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 390.12 g; W tym cukry: 115.11 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 14.32 g;	Wartość energetyczna: 2525.31 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 400.63 g; W tym cukry: 119.65 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2415.45 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 95.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 323.55 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 43.86 g; Sól: 14.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 120 g Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	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>) Kalańior 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 (<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>) Kalańior gotowany + 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 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>) Kalańior gotowany + 40 g Rukola 10 g
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2471.57 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 12.99 g;		Wartość energetyczna: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2295.31 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 13.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-21 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 Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	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 Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	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	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany + 120 g Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU 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>) Salatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata 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 Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata 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 Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata lodowa 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2902.16 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 414.37 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2779.06 kcal; Białko ogółem: 134.70 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 429.78 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2394.55 kcal; Białko ogółem: 132.08 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 13.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Mandarynka 100 g Rukola 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Mandarynka 100 g Rukola 10 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kalafior gotowany + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2167.10 kcal; Bialko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2223.85 kcal; Bialko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2111.45 kcal; Bialko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 35.28 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 14.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-23 środa	Śniadanie	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
		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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 2 [Por] x 50 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, SOJ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u> ,) Cukinia gotowana + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 120 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z czerwonej kapusty 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 pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Papryka świeża 40 g Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Buraki gotowane słupki + 40 g Mix салат 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 40 g Mix салат 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE</u> ,) Salata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 2445.29 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 16.64 g;	Wartość energetyczna: 2402.20 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2295.97 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 18.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 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>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana 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 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>) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	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>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany + 120 g Marchew talarki gotowane + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 120 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 40 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 15 g
		Wartość energetyczna: 2398.78 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2312.59 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2142.91 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 13.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-04-25 piątek

	ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Powidła śliwkowe 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 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 Dżem 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 10 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
II ŚN			Kefir 1,5% 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morszczuka + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z morszczuka + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 120 g Warzywa po grecku + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Surówka z selera i jabłka 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 Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 40 g Rukola 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 Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g Brokuł 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 Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 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>) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2291.67 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 13.52 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: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 11.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-04-26 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany + 40 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) 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 JECZ,</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 JECZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kalafior 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 JECZ,</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 salat 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 salat 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 salat 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% 5g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2478.23 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 395.81 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 14.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 116.67 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 14.68 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- MSWIA 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- MSWIA 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- MSWIA 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z kolorową papryką+ 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<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 Twarożek z kolorową papryką+ 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 120 g Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 120 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia gotowana + 40 g Roszponka 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania kostka 55% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2441.95 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 90.48 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2480.23 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2278.98 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 13.27 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,