

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)		
2024-10-14 poniedziałek	II SN	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serkek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	
			Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	
2024-10-14 poniedziałek	PD	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () (b/kałafiora i brokuła) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
2024-10-14 poniedziałek	PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g			
			Wartość energetyczna: 3083.02 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 474.29 g; W tym cukry: 122.47 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2947.60 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 480.99 g; W tym cukry: 125.96 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2603.95 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 100.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2773.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 440.61 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3462.63 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 106.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 508.03 g; W tym cukry: 126.19 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 3097.82 kcal; Białko ogółem: 142.00 g; Tłuszcz: 113.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2921.42 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 443.44 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 3333.20 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 122.04 g; Kw. tł. nasy.: 47.49 g; Węglowodany ogółem: 457.91 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 10.89 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Clechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzrzych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Clechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzrzych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Serek Fromage 100g (GLUPSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Serek Fromage 100g (GLUPSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Kalaflor gotowany* 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200g (JAJ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sofferino () 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200g (JAJ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Sofferino () 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200g (JAJ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Klopsik wiewprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sofferino () 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200g (JAJ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Klopsik wiewprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Klopsik wiewprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Sofferino () 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200g (JAJ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100g (GLU PSZ.) Klopsik wiewprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (.może zawierać: MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100g (SEL.) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100g (SEL.) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100g (SEL.) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50g Marchew gotowana z olejem () 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100g (SEL.) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2956.58 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 432.61 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sol: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2858.58 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 430.57 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sol: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2498.03 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sol: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2902.01 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 441.19 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sol: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 3715.80 kcal; Białko ogółem: 160.99 g; Tłuszcz: 141.74 g; Kw. tł. nasy.: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 458.62 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sol: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3397.46 kcal; Białko ogółem: 172.63 g; Tłuszcz: 133.34 g; Kw. tł. nasy.: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 389.85 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sol: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2649.40 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sol: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 3495.31 kcal; Białko ogółem: 141.13 g; Tłuszcz: 139.89 g; Kw. tł. nasy.: 62.76 g; Węglowodany ogółem: 423.32 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sol: 10.83 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g
		II SN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
2024-10-16 środa	Obiad	Grysikowa ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g
2024-10-16 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiewprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szyńska wiewprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiewprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Naleśnik z pastą warzywno-miesną z udzka ( ) 200 g (GLU PSZ, JAŁ, MLE, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2877.05 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 445.03 g; W tym cukry: 117.78 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2729.16 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 448.08 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2305.22 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 44.73 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2682.26 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 441.66 g; W tym cukry: 116.21 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 3080.54 kcal; Białko ogółem: 144.41 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 458.63 g; W tym cukry: 122.65 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2700.21 kcal; Białko ogółem: 149.23 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 44.50 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2577.09 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 411.42 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3208.72 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 495.57 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 9.58 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-17zwraniek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE.</b> ) Sliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE.</b> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Mus z brzoskwiń 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Biszkopty b/m 30g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ.</b> )
2024-10-17zwraniek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko 200g Lecco z cukini z kiebasą 150g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Lecco z drobiem-dieta ( ) 150g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c ( ) 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200g Pulpet drobiowy 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200g Kompot owocowy* z/c 250ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Lecco z drobiem-dieta ( ) 150g Pulpet drobiowy 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko 200g Lecco z drobiem-dieta ( ) 150g Pulpet drobiowy 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c ( ) 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200g Lecco z drobiem-dieta ( ) 150g Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko 200g Lecco z drobiem-dieta ( ) 150g Pulpet drobiowy 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200g Kompot owocowy* b/c 250ml	
		PD		Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 100g ( <b>SEL.</b> )		Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 100g ( <b>SEL.</b> )			Sok przecierowy warzynno-owocowy 0,33l 1 szt
2024-10-17zwraniek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 200g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka jarzynowa ( ) 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierogi z mięsem* 200g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa ( ) 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierogi z mięsem* 200g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50g ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 200g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka jarzynowa ( ) 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierogi z mięsem* 200g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g
	Wartość energetyczna: 3336.50 kcal; Białko ogółem: 105.70g; Tłuszcz: 100.04g; Kw. tł. nasy.: 37.77g; Węglowodany ogółem: 518.02g; W tym cukry: 93.44g; Błonnik pok.: 45.25g; Sól: 9.14g;	Wartość energetyczna: 3326.55 kcal; Białko ogółem: 107.75g; Tłuszcz: 82.93g; Kw. tł. nasy.: 37.01g; Węglowodany ogółem: 551.36g; W tym cukry: 120.97g; Błonnik pok.: 36.81g; Sól: 7.40g;	Wartość energetyczna: 2556.50 kcal; Białko ogółem: 101.01g; Tłuszcz: 80.97g; Kw. tł. nasy.: 30.41g; Węglowodany ogółem: 378.39g; W tym cukry: 53.44g; Błonnik pok.: 56.86g; Sól: 8.22g;	Wartość energetyczna: 2929.91 kcal; Białko ogółem: 108.12g; Tłuszcz: 77.70g; Kw. tł. nasy.: 28.80g; Węglowodany ogółem: 465.56g; W tym cukry: 78.01g; Błonnik pok.: 32.82g; Sól: 8.63g;	Wartość energetyczna: 3741.96 kcal; Białko ogółem: 154.48g; Tłuszcz: 107.46g; Kw. tł. nasy.: 40.25g; Węglowodany ogółem: 554.93g; W tym cukry: 121.43g; Błonnik pok.: 39.99g; Sól: 9.51g;	Wartość energetyczna: 3154.46 kcal; Białko ogółem: 156.69g; Tłuszcz: 110.52g; Kw. tł. nasy.: 35.89g; Węglowodany ogółem: 406.25g; W tym cukry: 65.89g; Błonnik pok.: 56.84g; Sól: 10.44g;	Wartość energetyczna: 3096.88 kcal; Białko ogółem: 105.10g; Tłuszcz: 81.98g; Kw. tł. nasy.: 31.26g; Węglowodany ogółem: 502.47g; W tym cukry: 86.38g; Błonnik pok.: 48.37g; Sól: 8.23g;	Wartość energetyczna: 3452.13 kcal; Białko ogółem: 124.50g; Tłuszcz: 110.26g; Kw. tł. nasy.: 46.64g; Węglowodany ogółem: 503.97g; W tym cukry: 76.73g; Błonnik pok.: 33.24g; Sól: 9.28g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretką z indyka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL</b> ) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
2024-10-18 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sziniek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2024-10-18 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane plastry ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Buraczki gotowane plastry ( ) 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony plastry 16,25g 3szt ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane plastry ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałatka zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Sałatka zielona 5 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 3225.65 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 470.66 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2978.78 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 442.31 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2342.63 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 46.77 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2761.85 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 447.10 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 3565.79 kcal; Białko ogółem: 174.98 g; Tłuszcz: 113.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 472.93 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 3003.08 kcal; Białko ogółem: 170.72 g; Tłuszcz: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2749.12 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 445.34 g; W tym cukry: 121.46 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 3384.66 kcal; Białko ogółem: 146.97 g; Tłuszcz: 120.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 442.26 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 10.51 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (- może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (- może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100g (SEL.)) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> )	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (- może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (- może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 100g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100g (SEL.)) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (- może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 100g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100g (SEL.)) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> )	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (- może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100g (MLE.) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (- może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (- może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100g (SEL.))
		II SN		Surówka z selera i marchwi z olejem (1) b/c 100g (SEL.)			Surówka z selera i marchwi z olejem (1) b/c 100g (SEL.)		Biszkopty b/m 30g (GLUPSZ, JAJ, SOJ.)
2024-10-19 sobota	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (1) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wołowy - dieta 150g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (1) 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (1) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (1) 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (1) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte (1) 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (1) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Buraczki gotowane drobno tarte (1) 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (1) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem (1) 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (1) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wołowy - dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem (1) 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (1) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte (1) 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-10-19 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką 100g Musztarda 20g (GOR.) Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50g (SOJ.) Parówki Delikate-proдукt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120g (SOJ.) Musztarda 20g (GOR.) Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100g (MLE.) Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50g (SOJ.) Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brzoskwinie w syropie 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Ser żółty 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3226.74 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 117.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 445.90 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2707.46 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 446.12 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2553.24 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 50.81 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2533.35 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 412.03 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 3531.69 kcal; Białko ogółem: 163.27 g; Tłuszcz: 117.62 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 471.82 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 3004.16 kcal; Białko ogółem: 163.37 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2740.10 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 3126.50 kcal; Białko ogółem: 136.16 g; Tłuszcz: 101.80 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 425.41 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 8.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-20 niedziela	SN Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN								Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sznajki gotowany z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jabko gotowane kił 1 szt ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
		Wartość energetyczna: 2880,28 kcal; Białko ogółem: 132,21 g; Tłuszcz: 92,74 g; Kw. tł. nasy.: 36,05 g; Węglowodany ogółem: 391,44 g; W tym cukry: 90,95 g; Błonnik pok.: 31,72 g; Sól: 10,73 g;	Wartość energetyczna: 2761,77 kcal; Białko ogółem: 132,32 g; Tłuszcz: 82,85 g; Kw. tł. nasy.: 35,22 g; Węglowodany ogółem: 380,12 g; W tym cukry: 80,79 g; Błonnik pok.: 25,40 g; Sól: 8,19 g;	Wartość energetyczna: 2561,42 kcal; Białko ogółem: 139,10 g; Tłuszcz: 93,16 g; Kw. tł. nasy.: 36,98 g; Węglowodany ogółem: 310,84 g; W tym cukry: 40,05 g; Błonnik pok.: 38,41 g; Sól: 12,43 g;	Wartość energetyczna: 2692,58 kcal; Białko ogółem: 121,49 g; Tłuszcz: 80,17 g; Kw. tł. nasy.: 30,56 g; Węglowodany ogółem: 378,60 g; W tym cukry: 72,79 g; Błonnik pok.: 24,21 g; Sól: 7,52 g;	Wartość energetyczna: 3642,62 kcal; Białko ogółem: 207,73 g; Tłuszcz: 141,79 g; Kw. tł. nasy.: 55,61 g; Węglowodany ogółem: 393,94 g; W tym cukry: 90,02 g; Błonnik pok.: 25,69 g; Sól: 12,90 g;	Wartość energetyczna: 3240,13 kcal; Białko ogółem: 210,56 g; Tłuszcz: 136,38 g; Kw. tł. nasy.: 48,70 g; Węglowodany ogółem: 311,93 g; W tym cukry: 40,47 g; Błonnik pok.: 38,41 g; Sól: 14,68 g;	Wartość energetyczna: 2719,88 kcal; Białko ogółem: 130,13 g; Tłuszcz: 90,03 g; Kw. tł. nasy.: 34,10 g; Węglowodany ogółem: 360,84 g; W tym cukry: 83,44 g; Błonnik pok.: 33,39 g; Sól: 9,03 g;	Wartość energetyczna: 3769,95 kcal; Białko ogółem: 203,53 g; Tłuszcz: 135,14 g; Kw. tł. nasy.: 54,15 g; Węglowodany ogółem: 445,19 g; W tym cukry: 66,40 g; Błonnik pok.: 29,87 g; Sól: 11,87 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-10-21 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surowka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surowka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Mus z brzoskwiń 100 g
2024-10-21 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Marchew pieczona w słupki ( ) 90 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2630.07 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 457.39 g; W tym cukry: 138.01 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2751.32 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 485.93 g; W tym cukry: 140.78 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2449.50 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 51.46 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2862.44 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 450.14 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 3702.42 kcal; Białko ogółem: 147.25 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 591.68 g; W tym cukry: 140.78 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 3157.19 kcal; Białko ogółem: 169.60 g; Tłuszcz: 112.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.6 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 50.71 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2511.57 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 437.75 g; W tym cukry: 131.49 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 3728.14 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 126.46 g; Kw. tł. nasy.: 67.03 g; Węglowodany ogółem: 532.88 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 9.94 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokul gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Marchew z groszkiem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Surowka wykwinntna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (b/kafałora) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Surowka wykwinntna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Zapiekanka z warzyw i sera żółtego* () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Zapiekanka z warzyw i sera żółtego* () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretkę z kurczaka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Salatka jarzynowa gar. 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2919.73 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 430.54 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2709.90 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 417.39 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2490.52 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 37.14 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2638.30 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 425.10 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3489.14 kcal; Białko ogółem: 158.67 g; Tłuszcz: 112.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 478.13 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 3236.03 kcal; Białko ogółem: 177.01 g; Tłuszcz: 120.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2645.31 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2958.62 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 404.86 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 12.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Śliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Banan 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Banan 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Śliwka szt 2 szt Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Obiad	Zieminiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ, MLE) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, MLE) Cwikła z chrzanem () 200g (MLE, SO2) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zieminiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ, MLE) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, MLE) Cwikła z chrzanem b/c () 200g (MLE, SO2) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zieminiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ, MLE) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte () 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zieminiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wołowy 120g (GLU PSZ, JA, JAJ) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ, MLE) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte () 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zieminiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wołowy 120g (GLU PSZ, JA, JAJ) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ, MLE) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, MLE) Cwikła z chrzanem b/c () 200g (MLE, SO2) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zieminiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ, MLE) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, MLE) Cwikła z chrzanem () 200g (MLE, SO2) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zieminiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wołowy 120g (GLU PSZ, JA, JAJ) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ, MLE) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Chleb Graham 60g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Słódz z cebulką w oleju 70g (RYB) Salata lodowa 10g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100g (RYB) Salata lodowa 10g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Słódz z cebulką w oleju 70g (RYB) Salata lodowa 10g Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Słódz z cebulką w oleju 70g (RYB) Salata lodowa 10g Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Słódz z cebulką w oleju 70g (RYB) Salata lodowa 10g Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Słódz z cebulką w oleju 70g (RYB) Salata lodowa 10g Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR) Paprykarz świeża 90g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10g Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Słódz z cebulką w oleju 70g (RYB) Salata lodowa 10g Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Paprykarz świeża 90g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g		
		Wartość energetyczna: 3009.58 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 427.32 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 3071.13 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 496.58 g; W tym cukry: 124.14 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2642.31 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 51.42 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2834.20 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 443.24 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3519.19 kcal; Białko ogółem: 159.35 g; Tłuszcz: 107.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 493.59 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 3123.32 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 51.72 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2870.58 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 410.78 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3186.71 kcal; Białko ogółem: 140.11 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 453.38 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 9.52 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)		
2024-10-25 piątek	Sniadanie Tłuszc. Miod (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Povidła sliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Povidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Povidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z brzościw 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
		Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Miruna panierowana 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Miruna panierowana 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Miruna panierowana 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Miruna panierowana 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Miruna panierowana 120g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
					Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g			Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb Graham 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb Graham 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszet drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Galaretki z indyka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> )	
PN	Wartość energetyczna: 3069.07 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 101.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 437.48 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sol: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2909.34 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 440.22 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sol: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2452.31 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sol: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2781.22 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 438.04 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sol: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 3402.27 kcal; Białko ogółem: 162.28 g; Tłuszcz: 104.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 464.79 g; W tym cukry: 105.61 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sol: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 3003.62 kcal; Białko ogółem: 168.35 g; Tłuszcz: 107.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 43.43 g; Sol: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2732.02 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sol: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 3457.80 kcal; Białko ogółem: 144.47 g; Tłuszcz: 128.67 g; Kw. tł. nasy.: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 438.95 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sol: 10.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy ( ) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy ( ) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Salatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 1 szt (MLE.) Salatka jarzynowa gar. 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN							Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wędzony homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wędzony homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salatka zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser zółty 20 g (MLE.) Salatka zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 3040.32 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 474.40 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2651.66 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 461.01 g; W tym cukry: 122.62 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2163.34 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2521.21 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 420.98 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 3285.99 kcal; Białko ogółem: 145.49 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 503.02 g; W tym cukry: 125.60 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2902.01 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 51.33 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2502.74 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 3313.87 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 117.50 g; Kw. tł. nasy.: 54.66 g; Węglowodany ogółem: 442.70 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 11.57 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt, 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Miód (25g) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt, 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Miód (25g) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Miód (25g) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ), Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Jabłko 1 szt, 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Miód (25g) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Jabłko 1 szt, 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt, 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Miód (25g) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ), Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Brzoskwinie w syropie 100 g, Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml, Miód (25g) 1 szt
		II ŚN		Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> )			Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-10-27 niedziela	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlef schabowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 200 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlef schabowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g, Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 200 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlef schabowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Ciastka różne 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	
2024-10-27 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Pomidor 100 g, Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Pomidor 100 g, Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szyzka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 100 g, Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 100 g, Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Salata z pomidorów z cebulką i olejem 100 g, Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szyzka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Salata z pomidorów z cebulką i olejem 100 g, Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Wartość energetyczna: 2550.34 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.89 g;
	Wartość energetyczna: 2628.15 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 388.84 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2560.95 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2314.27 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2719.42 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 408.83 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3082.87 kcal; Białko ogółem: 149.00 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 409.66 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2722.13 kcal; Białko ogółem: 156.82 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2550.34 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3495.60 kcal; Białko ogółem: 144.36 g; Tłuszcz: 136.21 g; Kw. tł. nasy.: 58.94 g; Węglowodany ogółem: 437.11 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 10.41 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

**Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,  
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 JEĆZ - 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,