

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)
Śniadanie	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Banan 1szt. 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> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Banan 1szt. 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> )	Płatki jęczmienne na wywarze jęczmionowym ( ) 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Banan 1szt. 1 szt	Płatki 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 1szt. 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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
Kolacja	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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami * ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 90 g 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami * ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 90 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami ( ) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 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 Sałata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	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, GÓR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 3064.05 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 467.34 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2839.21 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 466.62 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 94.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2852.20 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 456.89 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 3458.29 kcal; Białko ogółem: 144.97 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 502.75 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 3102.04 kcal; Białko ogółem: 160.84 g; Tłuszcz: 110.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 47.55 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2939.22 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 427.22 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 3348.39 kcal; Białko ogółem: 137.12 g; Tłuszcz: 114.96 g; Kw. tł. nasy.: 49.43 g; Węglowodany ogółem: 453.92 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wleprzonych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>SEL</u> .) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wleprzonych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> .) Serkek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> .)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> .) Serkek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> .)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt 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> .) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Serkek smątkowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt 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 ( <u>SEL</u> .)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> .)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> .)
2025-01-07 wtorek	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> .) Marchew z groszkiem (*) 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 () 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 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/kalafiora 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</u> .) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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 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, MLE, SO2</u> .) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> .) Marchew gotowana z olejem () 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> .)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> .)	
2025-01-07 wtorek	Kolejacja	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>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	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>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g 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>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Dyńka 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> .)	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>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Dyńka 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>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g 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>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/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>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> .)	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> .)	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ</u> .)	
	Wartość energetyczna: 2724.97 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 421.05 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2778.48 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 435.83 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2472.84 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2702.31 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 420.88 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 3608.29 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 137.40 g; Kw. tł. nasy.: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 469.06 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 3381.53 kcal; Białko ogółem: 144.69 g; Tłuszcz: 133.60 g; Kw. tł. nasy.: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 414.35 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2606.31 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 3518.54 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 146.01 g; Kw. tł. nasy.: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 430.69 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 13.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew talarki gotowane + 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek truskawkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew talarki gotowane + 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g 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 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki po francusku + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Chrupki kukurydziane 25 g
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> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Winogrona 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> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jabiko 1 szt 1 szt 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> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Winogrona 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> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jabiko 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> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Winogrona 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> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Winogrona 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> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Winogrona 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Szynka szkolna-wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 3080.86 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 468.22 g; W tym cukry: 117.47 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 3023.10 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 462.50 g; W tym cukry: 123.87 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2609.95 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 15.49 g;	Wartość energetyczna: 2926.23 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 450.59 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 3612.79 kcal; Białko ogółem: 184.50 g; Tłuszcz: 106.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 493.74 g; W tym cukry: 141.78 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 3043.99 kcal; Białko ogółem: 181.39 g; Tłuszcz: 100.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 375.42 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 17.44 g;	Wartość energetyczna: 2850.40 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 421.37 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 14.21 g;	Wartość energetyczna: 3116.29 kcal; Białko ogółem: 148.10 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 451.93 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 11.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g ( <b>MLE, GOR, SOJ,</b> ) Mandarynka 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 mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL,</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 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</b> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <b>MLE, SEL,</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 mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</b> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g ( <b>MLE, GOR, SOJ,</b> ) Mandarynka 1 szt 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 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</b> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Mus z brzoskwiń 100 g 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/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )
2025-01-09 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pulpet wieprzowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pulpet wieprzowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g ( <b>SEL,</b> )			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g ( <b>SEL,</b> )		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-01-09 czwartek	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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 5g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 5g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 5g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	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> ) Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 5g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Salata zielona 5g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 5g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <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 30 g ( <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 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salata lodowa 5g	Chleb Graham 30 g ( <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 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata lodowa 5g Masło extra 82% 5g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> )
		Wartość energetyczna: 3217.39 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 129.17 g; Kw. tł. nasy.: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 14.75 g;	Wartość energetyczna: 3075.60 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 478.71 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2872.81 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 127.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 47.27 g; Sól: 15.19 g;	Wartość energetyczna: 2844.04 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 444.06 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 3818.14 kcal; Białko ogółem: 159.72 g; Tłuszcz: 155.80 g; Kw. tł. nasy.: 54.51 g; Węglowodany ogółem: 462.22 g; W tym cukry: 116.72 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 16.59 g;	Wartość energetyczna: 3387.97 kcal; Białko ogółem: 155.45 g; Tłuszcz: 162.35 g; Kw. tł. nasy.: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sól: 17.02 g;	Wartość energetyczna: 2777.44 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 399.37 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 3557.72 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 152.33 g; Kw. tł. nasy.: 62.95 g; Węglowodany ogółem: 425.70 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 14.09 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, 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> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Rukola 10 g Miód (25g) 1 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> ) Galaretka z indyka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Serek z ziemią do chleba zamieszany 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 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
2025-01-10 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki + 80 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2025-01-10 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, 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 + 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g ( <b>JAJ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Buraki gotowane słupki + 50 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ.</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 3242.37 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 466.34 g; W tym cukry: 118.80 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3177.29 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 106.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 437.68 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2524.93 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2861.40 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 438.96 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 3662.44 kcal; Białko ogółem: 182.30 g; Tłuszcz: 118.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 477.78 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 15.55 g;	Wartość energetyczna: 2969.35 kcal; Białko ogółem: 172.46 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 51.98 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2850.39 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 437.98 g; W tym cukry: 122.97 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 3369.53 kcal; Białko ogółem: 153.35 g; Tłuszcz: 119.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 433.78 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 15.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Papryka świeża 100 g 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> ) Chleb Graham 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> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Chleb Graham 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> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</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> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Chleb Graham 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> ) Hummus + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> )
		II SN		Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
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> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Mus z jabłek prażonych 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> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 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 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 Ser żółty 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2918.69 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 104.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 403.65 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 18.31 g;	Wartość energetyczna: 2852.00 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 427.16 g; W tym cukry: 112.49 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2350.97 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 45.13 g; Sól: 17.12 g;	Wartość energetyczna: 2379.56 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 3406.58 kcal; Białko ogółem: 140.59 g; Tłuszcz: 124.11 g; Kw. tł. nasy.: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 438.12 g; W tym cukry: 117.05 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 18.09 g;	Wartość energetyczna: 2995.59 kcal; Białko ogółem: 158.14 g; Tłuszcz: 108.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 59.03 g; Sól: 19.79 g;	Wartość energetyczna: 2417.85 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 366.71 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 15.38 g;	Wartość energetyczna: 2920.74 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 384.74 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 13.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-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> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa 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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Dyńka pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) 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
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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Dyńka pieczona + 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa 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 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńka pieczona + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 2774.68 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2682.71 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 395.85 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2477.06 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 16.50 g;	Wartość energetyczna: 2565.42 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 389.46 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 3354.73 kcal; Białko ogółem: 172.29 g; Tłuszcz: 122.04 g; Kw. tł. nasy.: 48.51 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 17.83 g;	Wartość energetyczna: 2920.93 kcal; Białko ogółem: 173.46 g; Tłuszcz: 114.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 19.28 g;	Wartość energetyczna: 2643.28 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 3419.58 kcal; Białko ogółem: 167.26 g; Tłuszcz: 109.25 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 456.54 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 15.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)	
2025-01-13, poniedziałek	Sniadanie	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 z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	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 z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Miód (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 z kurczaka i warzyw + 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> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Miód (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 z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 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> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ) Miód (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> ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjśm smak 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) 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	
	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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana plasty + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana plasty + 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plasty + 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Szynekowa 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2917.93 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 449.60 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2765.93 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 457.57 g; W tym cukry: 118.10 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2493.95 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 50.98 g; Sól: 14.52 g;	Wartość energetyczna: 2788.35 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 428.56 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 3634.23 kcal; Białko ogółem: 145.32 g; Tłuszcz: 101.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 549.18 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2939.70 kcal; Białko ogółem: 142.67 g; Tłuszcz: 113.86 g; Kw. tł. nasy.: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 50.44 g; Sól: 17.25 g;	Wartość energetyczna: 2662.58 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 409.48 g; W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 44.50 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 3777.30 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 137.23 g; Kw. tł. nasy.: 70.36 g; Węglowodany ogółem: 517.55 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 14.68 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)
Śniadanie	Platki 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 w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Mix salat 10 g 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> )	Platki 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 + 90 g Mix salat 10 g 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> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <b>SEL, 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> ) Pomidor 90 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki 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 + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki 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> ) Brokuł gotowany + 90 g Mix salat 10 g 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> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, 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> ) Pomidor 90 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki 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> ) Pomidor 90 g Mix salat 10 g 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 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 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> )	
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Zapiekanka ziemniaczana - dieta + 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g 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 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Twarożek pomidorowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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> ) Twarożek pomidorowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (. <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Galaretkę z kurczaka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Salatka warzywna polska 140g 1 szt ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mleko extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2893.73 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 408.54 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 2812.39 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 421.11 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2460.26 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 44.47 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2662.34 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 436.22 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 3357.93 kcal; Białko ogółem: 166.86 g; Tłuszcz: 112.83 g; Kw. tł. nasy.: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 430.45 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 15.67 g;	Wartość energetyczna: 3009.10 kcal; Białko ogółem: 173.58 g; Tłuszcz: 115.96 g; Kw. tł. nasy.: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 15.87 g;	Wartość energetyczna: 2614.09 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 416.62 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 3305.72 kcal; Białko ogółem: 142.39 g; Tłuszcz: 122.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 416.62 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 19.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 100 g ( <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> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 100 g ( <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> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek różany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek (i) z/c 100 g 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> )	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Sos pieczarkowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Sos pieczarkowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> )
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% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa 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% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata miętowa ekspresowa 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% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SOJ, SEL.</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kalefaj gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3168.11 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 105.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 445.11 g; W tym cukry: 134.33 g; Błonnik pok.: 50.29 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 3277.93 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 109.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 466.05 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2752.62 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 57.06 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 2998.22 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 435.30 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 3538.15 kcal; Białko ogółem: 156.32 g; Tłuszcz: 109.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 474.53 g; W tym cukry: 137.39 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 3038.68 kcal; Białko ogółem: 150.33 g; Tłuszcz: 113.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 363.64 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 57.09 g; Sól: 16.66 g;	Wartość energetyczna: 3176.21 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 111.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 431.24 g; W tym cukry: 128.21 g; Błonnik pok.: 53.41 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 3061.86 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 109.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 429.73 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 13.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g 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> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN							Chrupki kukurydziane 25 g
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dyńka pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona w plasty + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopty b/ml 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopty b/ml 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
	Wartość energetyczna: 3026.12 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 17.08 g;	Wartość energetyczna: 2904.59 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 435.83 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 2574.23 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 48.65 g; Sól: 15.28 g;	Wartość energetyczna: 2790.58 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 421.02 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 3195.27 kcal; Białko ogółem: 138.41 g; Tłuszcz: 105.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 432.46 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 16.39 g;	Wartość energetyczna: 2870.83 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 112.89 g; Kw. tł. nasy.: 54.19 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sól: 14.98 g;	Wartość energetyczna: 2593.09 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 371.85 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2905.57 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 14.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)							
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ MLE.) Brokuł gotowany + 90 g Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ MLE.) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ MLE.) Szyńska wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek smietankowy naturalny termizowany-twyj smak 1 szt (MLE.) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt							
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ MLE.)						
2025-01-17 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Morszczuk smażony+ 120 g (GLU PSZ JAJ RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 120 g (RYB.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 120 g (RYB.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Morszczuk smażony+ 120 g (GLU PSZ JAJ RYB.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 120 g (RYB.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Morszczuk smażony+ 120 g (GLU PSZ JAJ RYB.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Morszczuk smażony+ 120 g (GLU PSZ JAJ RYB.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml							
		PD		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (I) 100 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (I) 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g						
2025-01-17 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Twarożek z cynamonem + 100 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (MLE.) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Twarożek z cynamonem + 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Galaretką z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml							
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ.)	Wartość energetyczna: 2982.34 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 442.31 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2962.04 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 439.26 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2558.03 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2844.23 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 441.44 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 3333.25 kcal; Białko ogółem: 161.64 g; Tłuszcz: 96.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 463.17 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2844.72 kcal; Białko ogółem: 158.77 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 46.16 g; Sól: 16.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Banan 1 szt, 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Banan 1 szt, 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> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1 szt, 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Banan 1 szt, 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> )	Chleb Graham 100 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 zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1 szt, 1 szt 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 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) 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> )		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt
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> ) Kaszanka wpz z cebulką 100 g ( <b>GOR.</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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Marchew gotowana + 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Marchew gotowana + 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Twarożek z natką pietruszki + 100 g ( <b>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> ) Twarożek z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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> ) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	BN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2973.12 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 462.99 g; W tym cukry: 128.44 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2700.41 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 462.72 g; W tym cukry: 127.45 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2194.47 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2470.99 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 3208.71 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 491.53 g; W tym cukry: 131.71 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 14.43 g;	Wartość energetyczna: 2763.18 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 98.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 52.11 g; Sól: 14.26 g;	Wartość energetyczna: 2438.69 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 116.37 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 3214.73 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 124.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 426.26 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 15.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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)	
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twardogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-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> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony, 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twardogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony, 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony, 50 g Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Salatka szwedzka + 100 g ( <b>GOR</b> )			Salatka szwedzka + 100 g ( <b>GOR</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2025-01-19 niedziela	Obiad	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> )	Marchewkowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Zrazik wiewprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )
2025-01-19 niedziela	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> ) Paszlet wiewprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszlet wiewprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa 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> ) Paszlet wiewprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszlet wiewprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna + 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2663.22 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2563.86 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 405.97 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2469.54 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2589.44 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 405.75 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 3093.92 kcal; Białko ogółem: 159.46 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 423.86 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2833.64 kcal; Białko ogółem: 162.44 g; Tłuszcz: 106.25 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2518.29 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3310.50 kcal; Białko ogółem: 146.96 g; Tłuszcz: 115.31 g; Kw. tł. nasy.: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 434.05 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 11.85 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

**Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

**Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,