

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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)	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Mandarynka 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> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</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> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Mandarynka 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> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II Szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <b>SEL</b> )	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Makaron drobny 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron drobny 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g ( <b>SEL</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek pomidorowy + 100 g ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Winogrona 100 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> ) Winogrona 100g
		Wartość energetyczna: 2729.66 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 422.98 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2517.64 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; W tym cukry: 42.32 g; Błonnik pok.: 50.03 g; Sól: 15.91 g;	Wartość energetyczna: 2751.26 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 413.42 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 3350.54 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 492.53 g; W tym cukry: 149.43 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2904.62 kcal; Białko ogółem: 155.55 g; Tłuszcz: 106.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 49.67 g; Sól: 18.65 g;	Wartość energetyczna: 2534.81 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 117.11 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 3109.75 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 96.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 460.45 g; W tym cukry: 136.49 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 14.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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)	
2025-01-21 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLUPSZ, 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem + 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 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> ) Twarożek z koperkiem + 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> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem + 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g 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, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLUPSZ, 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sertopiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt ( <b>MLE</b> ) Galarełka z kurczaka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL</b> ) Dymia pieczona + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SNI		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Chalka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mus z brzoskwiń 50 g	
2025-01-21 wtorek	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wiewprzowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Pulpet wiewprzowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2025-01-21 wtorek	Kolejca	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> ) Galarełka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Papryka świeża 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) 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 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> ) 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 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka warzywna polska 140g 1 szt ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2998.89 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 104.81 g; Kw. tł. nasy.: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 416.95 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2848.86 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 437.53 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2397.96 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 14.53 g;	Wartość energetyczna: 2872.36 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 448.84 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 3526.60 kcal; Białko ogółem: 147.41 g; Tłuszcz: 135.60 g; Kw. tł. nasy.: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 442.94 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 3074.00 kcal; Białko ogółem: 142.51 g; Tłuszcz: 129.38 g; Kw. tł. nasy.: 63.57 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 16.56 g;	Wartość energetyczna: 2666.70 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 3614.28 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 147.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 437.97 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 19.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona parzona z dod. wody, białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SI			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Salata zielona 5g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Salata zielona 5g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 3030.29 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 480.13 g; W tym cukry: 120.19 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 16.03 g;	Wartość energetyczna: 3237.25 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 107.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 468.84 g; W tym cukry: 129.56 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2489.29 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 44.46 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2885.04 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 466.12 g; W tym cukry: 125.67 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 3722.68 kcal; Białko ogółem: 158.11 g; Tłuszcz: 135.15 g; Kw. tł. nasy.: 52.43 g; Węglowodany ogółem: 484.99 g; W tym cukry: 127.37 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 17.81 g;	Wartość energetyczna: 2892.74 kcal; Białko ogółem: 167.07 g; Tłuszcz: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 16.29 g;	Wartość energetyczna: 2652.60 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 424.54 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 3432.00 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 113.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 486.20 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 14.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynki 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> )	Platki 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> ) Serek twarogowy homogenizowany + 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynki 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska wiśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki 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> ) Szyńska wiśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser topiony 50 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska wiśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynki 1 szt Salata zielona 5 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> ) Szyńska wiśniowa-wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Zrzak owocowy jabłko-marała 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szyńska wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szyńska wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szyńska wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szyńska wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szyńska wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Zrzak wieprzowy pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szyńska wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Zrzak wieprzowy pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szyńska wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szyńska wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Zrzak wieprzowy pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka warzywna polska 140g 1 szt ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Salata zielona 5g Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5g	Salata zielona 5g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g
	Wartość energetyczna: 3126.94 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 126.96 g; Kw. tł. nasy.: 49.75 g; Węglowodany ogółem: 382.47 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2824.86 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 418.64 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2764.13 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 110.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2690.49 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 424.47 g; W tym cukry: 105.37 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 3670.07 kcal; Białko ogółem: 171.01 g; Tłuszcz: 155.73 g; Kw. tł. nasy.: 67.54 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 18.07 g;	Wartość energetyczna: 3326.56 kcal; Białko ogółem: 177.86 g; Tłuszcz: 149.64 g; Kw. tł. nasy.: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 16.75 g;	Wartość energetyczna: 2924.40 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 110.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 3592.83 kcal; Białko ogółem: 154.73 g; Tłuszcz: 148.28 g; Kw. tł. nasy.: 54.11 g; Węglowodany ogółem: 416.12 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 17.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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)	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Zielona pasta jajeczna+ 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Zielona pasta jajeczna+ 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Zielona pasta jajeczna+ 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska krusza z pieca więprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska krusza z pieca więprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Zielona pasta jajeczna+ 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska krusza z pieca więprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Zielona pasta jajeczna+ 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska krusza z pieca więprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki z indyka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kalafor gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II Szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt
2025-01-24 piątek	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Miruna smażona + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Miruna pieczona w sosie ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> )	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Miruna pieczona w sosie ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Miruna pieczona w sosie ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Miruna smażona + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Miruna pieczona w sosie ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Miruna smażona + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Miruna pieczona w sosie ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Miruna pieczona w sosie ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Miruna smażona + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Miruna pieczona w sosie ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <b>SEL</b> )			Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <b>SEL</b> )		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30g
2025-01-24 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek różany + 50g ( <b>MLE</b> ) Povidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 różany + 50g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek + 100g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek różany + 50g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Twarożek + 100g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek różany + 50g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Twarożek różany + 50g ( <b>MLE</b> ) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	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 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	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: 3122.02 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 98.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 444.25 g; W tym cukry: 145.58 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 3031.08 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 95.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 428.23 g; W tym cukry: 145.28 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2511.63 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 47.45 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2845.40 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 451.68 g; W tym cukry: 163.50 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 3469.32 kcal; Białko ogółem: 168.98 g; Tłuszcz: 113.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 451.32 g; W tym cukry: 145.42 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 15.19 g;	Wartość energetyczna: 3034.77 kcal; Białko ogółem: 178.08 g; Tłuszcz: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sól: 17.35 g;	Wartość energetyczna: 2703.52 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 402.79 g; W tym cukry: 140.93 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 3030.54 kcal; Białko ogółem: 150.45 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 431.54 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 13.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Latwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. latwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Latwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. latwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salata lodowa 10g Ogórek kiszony 90g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90g Salata lodowa 10g Buraki gotowane słupki + 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90g Salata lodowa 10g Buraki gotowane słupki + 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Buraki gotowane słupki + 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pasztet z soczewicy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90g Salata lodowa 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy + 60g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salata lodowa 10g Ogórek kiszony 90g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pastajajeczna 80g 1 szt Buraki gotowane słupki + 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II Szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Brzoskwinie w syropie 100g
2025-01-25 sobota	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Marchew talarki gotowane + 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Klopsik wieprzowy pieczony + 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy + 80g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Marchew talarki gotowane + 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Klopsik wieprzowy pieczony + 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew talarki gotowane + 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Klopsik wieprzowy pieczony + 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Klopsik wieprzowy pieczony + 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew talarki gotowane + 200g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
2025-01-25 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bigos + 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR</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 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ</b> ) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ</b> ) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ</b> ) 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 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bigos + 200g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <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 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ</b> ) 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 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g ( <b>SOJ</b> ) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	Chleb pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2899.71 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 432.15 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 14.47 g;	Wartość energetyczna: 2571.44 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 422.00 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2327.09 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 15.72 g;	Wartość energetyczna: 2757.76 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 425.76 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 3300.16 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 109.98 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 452.04 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 16.16 g;	Wartość energetyczna: 3035.36 kcal; Białko ogółem: 151.99 g; Tłuszcz: 112.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 19.28 g;	Wartość energetyczna: 2550.10 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 397.42 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 3137.82 kcal; Białko ogółem: 134.54 g; Tłuszcz: 116.84 g; Kw. tł. nasy.: 60.26 g; Węglowodany ogółem: 405.09 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 14.31 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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> ) Twarożek z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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> ) Twarożek z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Twarożek z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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> ) Twarożek z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek bżoskwiniowy (dieta) + 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Mus z jabłek() z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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 z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* 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> ) Dymia pieczona + 200 g Kompotowocowy* 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 kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* 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 kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* 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 z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* 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> ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* 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> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Chrizan 20 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Pomidor 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Chrizan 20 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) 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> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Chrizan 20 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt ( <b>MLE</b> ) Kalafor gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2842,57 kcal; Białko ogółem: 118,03 g; Tłuszcz: 93,80 g; Kw. tł. nasy.: 39,81 g; Węglowodany ogółem: 396,12 g; W tym cukry: 91,82 g; Błonnik pok.: 32,82 g; Sól: 13,42 g;	Wartość energetyczna: 2708,33 kcal; Białko ogółem: 125,78 g; Tłuszcz: 70,73 g; Kw. tł. nasy.: 31,67 g; Węglowodany ogółem: 404,40 g; W tym cukry: 93,53 g; Błonnik pok.: 30,36 g; Sól: 11,48 g;	Wartość energetyczna: 2584,34 kcal; Białko ogółem: 143,52 g; Tłuszcz: 94,87 g; Kw. tł. nasy.: 35,21 g; Węglowodany ogółem: 308,76 g; W tym cukry: 42,90 g; Błonnik pok.: 38,95 g; Sól: 12,63 g;	Wartość energetyczna: 2599,19 kcal; Białko ogółem: 102,55 g; Tłuszcz: 71,92 g; Kw. tł. nasy.: 28,84 g; Węglowodany ogółem: 397,51 g; W tym cukry: 94,72 g; Błonnik pok.: 26,80 g; Sól: 9,66 g;	Wartość energetyczna: 3255,48 kcal; Białko ogółem: 167,55 g; Tłuszcz: 110,99 g; Kw. tł. nasy.: 39,57 g; Węglowodany ogółem: 406,68 g; W tym cukry: 97,12 g; Błonnik pok.: 28,24 g; Sól: 15,19 g;	Wartość energetyczna: 3044,85 kcal; Białko ogółem: 190,77 g; Tłuszcz: 123,67 g; Kw. tł. nasy.: 42,35 g; Węglowodany ogółem: 310,74 g; W tym cukry: 43,37 g; Błonnik pok.: 39,03 g; Sól: 15,20 g;	Wartość energetyczna: 2638,67 kcal; Białko ogółem: 120,12 g; Tłuszcz: 80,43 g; Kw. tł. nasy.: 30,52 g; Węglowodany ogółem: 374,91 g; W tym cukry: 90,44 g; Błonnik pok.: 37,34 g; Sól: 11,51 g;	Wartość energetyczna: 3414,94 kcal; Białko ogółem: 160,49 g; Tłuszcz: 120,48 g; Kw. tł. nasy.: 48,49 g; Węglowodany ogółem: 434,92 g; W tym cukry: 81,34 g; Błonnik pok.: 30,56 g; Sól: 13,69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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)	
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki 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> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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> )	Platki 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> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt 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> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
		II Szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Szyunka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ze szpinakiem * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Szyunka wieprzowa pieczona w plastry + 100 g Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos dyniowy + 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 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> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2925.75 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 443.27 g; W tym cukry: 114.17 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2873.78 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 458.97 g; W tym cukry: 117.04 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2495.13 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 49.58 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2938.73 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 464.64 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 3622.95 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 569.07 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 16.19 g;	Wartość energetyczna: 2868.90 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 51.05 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 2799.74 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 420.57 g; W tym cukry: 109.04 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 3423.02 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 104.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 514.98 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 15.48 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem 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> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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 mirony gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</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> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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 krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <b>RYB</b> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <b>RYB</b> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kluski na parze 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bika wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos chrzanowy + 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski na parze 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bika wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Bika wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos chrzanowy + 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski na parze 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bika wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kluski na parze 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bika wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos chrzanowy + 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Bika wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos chrzanowy + 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Bika wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos chrzanowy + 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski na parze 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bika wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos chrzanowy + 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 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> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1 szt 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 3274.79 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 467.51 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 16.68 g;	Wartość energetyczna: 3032.57 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 481.64 g; W tym cukry: 112.37 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2667.25 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 18.12 g;	Wartość energetyczna: 2963.53 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 482.17 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 3879.17 kcal; Białko ogółem: 182.76 g; Tłuszcz: 134.94 g; Kw. tł. nasy.: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 492.39 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 16.83 g;	Wartość energetyczna: 3038.53 kcal; Białko ogółem: 159.37 g; Tłuszcz: 114.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.14 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 16.47 g;	Wartość energetyczna: 2868.94 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 400.91 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 3773.38 kcal; Białko ogółem: 165.71 g; Tłuszcz: 120.19 g; Kw. tł. nasy.: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 519.30 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 9.70 g;

2025-01-28 wtorek

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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)							
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100g ( <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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100g ( <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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 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> )	Ryż 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> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 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> )	Ryż 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> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niedajalnej 50 g 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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niedajalnej 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100g ( <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 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> ) Serek z ziemi do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt						
		II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Chrupki kukurydziane 25 g						
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Rolałka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Rolałka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Dymna pieczona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Rolałka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Dymna pieczona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Rolałka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Rolałka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Rolałka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <b>SEL</b> ) Dymna pieczona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml							
		PD		Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g ( <b>MLE</b> )			Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Cukinia gotowana + 100 g 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> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane ki L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane ki L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g 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> ) Pastajajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml							
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ</b> )	Wartość energetyczna: 2909.57 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 102.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 404.66 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2916.37 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2490.69 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 14.57 g;	Wartość energetyczna: 2903.45 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 421.83 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 3277.80 kcal; Białko ogółem: 150.28 g; Tłuszcz: 110.36 g; Kw. tł. nasy.: 45.70 g; Węglowodany ogółem: 433.20 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2802.52 kcal; Białko ogółem: 140.47 g; Tłuszcz: 106.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 16.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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)
Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SNI			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLUPSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Prażonka jabłka + 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Prażonka jabłka + 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3421.92 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 136.16 g; Kw. tł. nasy.: 45.57 g; Węglowodany ogółem: 440.69 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 18.78 g;	Wartość energetyczna: 2842.87 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 412.58 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2687.44 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 109.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sól: 14.56 g;	Wartość energetyczna: 3151.97 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 494.36 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 3955.99 kcal; Białko ogółem: 166.84 g; Tłuszcz: 145.09 g; Kw. tł. nasy.: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 505.39 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 17.89 g;	Wartość energetyczna: 3052.18 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Tłuszcz: 131.08 g; Kw. tł. nasy.: 47.29 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 16.76 g;	Wartość energetyczna: 2570.88 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 15.05 g;	Wartość energetyczna: 3650.30 kcal; Białko ogółem: 154.41 g; Tłuszcz: 130.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 476.91 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 15.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Latwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Latwo 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)	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</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> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</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> )	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</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, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</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> )	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II Szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )
2025-01-31 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, 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> ) Warzywa po grecku + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <b>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> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, 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> ) Warzywa po grecku + 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> )		Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> )			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2025-01-31 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, 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> ) Cukinia gotowana + 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> ) 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> ) Cukinia 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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 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> ) Ogórek kiszony 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> ) 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3047.58 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 419.48 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2978.06 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 422.58 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2526.50 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2792.42 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 412.39 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 3439.55 kcal; Białko ogółem: 160.32 g; Tłuszcz: 117.44 g; Kw. tł. nasy.: 49.22 g; Węglowodany ogółem: 444.43 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2980.92 kcal; Białko ogółem: 169.68 g; Tłuszcz: 107.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 48.56 g; Sól: 15.38 g;	Wartość energetyczna: 2711.28 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 3167.03 kcal; Białko ogółem: 149.13 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 437.36 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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)	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretkę z indyka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Brzoskwinie w syropie 100 g
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	
2025-02-01 sobota	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2025-02-01 sobota	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> ) Fasolka po bretońsku + 200 g ( <u>SEL, GOR.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet z soczewicy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjwój smak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 3182.50 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 477.42 g; W tym cukry: 120.28 g; Błonnik pok.: 55.48 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2631.24 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 423.35 g; W tym cukry: 116.85 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2177.26 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 52.08 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 2592.91 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 417.52 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 3287.36 kcal; Białko ogółem: 138.33 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 475.45 g; W tym cukry: 124.30 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 15.19 g;	Wartość energetyczna: 2698.84 kcal; Białko ogółem: 143.39 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 56.29 g; Sól: 17.58 g;	Wartość energetyczna: 2379.89 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 3141.47 kcal; Białko ogółem: 135.28 g; Tłuszcz: 112.20 g; Kw. tł. nasy.: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 406.06 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 17.20 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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)	
2025-02-02 niedziela	Sniadanie	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> ) Twarożek z kolorową papryką + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	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 z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 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> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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> )	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z kolorową papryką + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
2025-02-02 niedziela	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusza zasmażana + 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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 warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* 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> )		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
2025-02-02 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2673.53 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2686.04 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 400.83 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2469.33 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2491.72 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 390.58 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 3199.07 kcal; Białko ogółem: 165.98 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 48.05 g; Węglowodany ogółem: 417.47 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 3035.51 kcal; Białko ogółem: 161.74 g; Tłuszcz: 123.11 g; Kw. tł. nasy.: 51.27 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2612.78 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 3174.81 kcal; Białko ogółem: 150.22 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 419.96 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 14.41 g;	

**Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

**Oznaczenia wskaźników odż.:**

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