

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem 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>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłkopieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 3024.71 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 456.55 g; W tym cukry: 126.91 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 15.49 g;	Wartość energetyczna: 2861.92 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 460.27 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2556.59 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 15.08 g;	Wartość energetyczna: 2857.73 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 438.19 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 3472.04 kcal; Białko ogółem: 134.99 g; Tłuszcz: 119.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 477.36 g; W tym cukry: 134.79 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 15.31 g;	Wartość energetyczna: 2999.94 kcal; Białko ogółem: 137.32 g; Tłuszcz: 121.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 48.58 g; Sól: 16.87 g;	Wartość energetyczna: 2886.61 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 430.75 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 14.56 g;	Wartość energetyczna: 3271.48 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 124.27 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 437.38 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 14.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Twarożek + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Dynia pieczona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (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) Pomidor 100 g 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (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) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	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) 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (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) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	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) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 2800.26 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 399.92 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2676.17 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 416.89 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2434.09 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2811.42 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 420.40 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 3397.13 kcal; Białko ogółem: 166.50 g; Tłuszcz: 116.46 g; Kw. tł. nasy.: 50.91 g; Węglowodany ogółem: 430.19 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 3054.62 kcal; Białko ogółem: 168.93 g; Tłuszcz: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2480.36 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 366.71 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 3567.18 kcal; Białko ogółem: 156.42 g; Tłuszcz: 148.21 g; Kw. tł. nasy.: 74.72 g; Węglowodany ogółem: 411.57 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 13.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-02-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt(GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew talarki gotowane + 90 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt(GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Rozszonka 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek truskawkowy + 100 g (MLE) Marchew talarki gotowane + 90 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt(GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rozszonka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rozszonka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Śni			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
	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) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)			
	Wartość energetyczna: 3021.91 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 452.21 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 15.85 g;	Wartość energetyczna: 2954.64 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 442.72 g; W tym cukry: 98.40 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2598.69 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 49.66 g; Sól: 15.82 g;	Wartość energetyczna: 2875.16 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 447.20 g; W tym cukry: 118.26 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 3590.13 kcal; Białko ogółem: 181.49 g; Tłuszcz: 109.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 484.26 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 15.46 g;	Wartość energetyczna: 3043.30 kcal; Białko ogółem: 182.32 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 50.18 g; Sól: 17.41 g;	Wartość energetyczna: 2821.30 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 410.55 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 15.26 g;	Wartość energetyczna: 3234.15 kcal; Białko ogółem: 148.46 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 472.34 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 12.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Mandarynka 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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL.</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>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mus z jabłek() z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sznoka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL.</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>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sznoka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Mandarynka 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>) Sznoka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pastajajeczna 80g 1 szt Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Marchew gotowana plasterki z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>)			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>)		Sok przecierowy warzynno-owocowy 0.33 l 1 szt
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sznoka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sznoka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sznoka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Sznoka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sznoka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sznoka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Sznoka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Salatka jarzynowa 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sznoka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PI	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sznoka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sznoka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sznoka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 3216.18 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 128.81 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 406.62 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sol: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 3004.02 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 478.77 g; W tym cukry: 119.91 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sol: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2877.60 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 127.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 335.89 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sol: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 2903.92 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 446.36 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sol: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 3751.35 kcal; Białko ogółem: 163.27 g; Tłuszcz: 145.94 g; Kw. tł. nasy.: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 463.56 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sol: 17.36 g;	Wartość energetyczna: 3387.76 kcal; Białko ogółem: 154.65 g; Tłuszcz: 162.07 g; Kw. tł. nasy.: 50.31 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sol: 17.17 g;	Wartość energetyczna: 2771.44 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 398.53 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sol: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 3426.32 kcal; Białko ogółem: 142.91 g; Tłuszcz: 133.93 g; Kw. tł. nasy.: 51.09 g; Węglowodany ogółem: 426.67 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sol: 14.76 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, ŻYT.</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidory 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Mandarynka 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> .) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidory 30g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Galareta z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u> .) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 100 g (<u>MLE</u> .) Pomidory 30g 1 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidory 30g 1 szt
	II śniadanie		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej + 120 g (<u>RYB.</u> .) Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej + 120 g (<u>RYB.</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Dorsz pieczony w posypce zielowej + 120 g (<u>RYB.</u> .) Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Dorsz pieczony w posypce zielowej + 120 g (<u>RYB.</u> .) Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u> .) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej + 120 g (<u>RYB.</u> .) Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u> .) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .) Dorsz pieczony w posypce zielowej + 120 g (<u>RYB.</u> .) Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupek + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Buraki gotowane słupek + 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sertopiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (<u>MLE</u> .) Buraki gotowane słupek + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> .) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> .) Chrupki kukurydziane 20 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> .) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 3350.77 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 106.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 478.14 g; W tym cukry: 131.20 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Soli: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 3211.23 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 96.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 463.88 g; W tym cukry: 134.34 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Soli: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2633.33 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Soli: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2895.34 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 465.16 g; W tym cukry: 135.61 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Soli: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3696.38 kcal; Białko ogółem: 186.95 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 503.98 g; W tym cukry: 145.81 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Soli: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 3077.75 kcal; Białko ogółem: 180.71 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 51.98 g; Soli: 15.76 g;	Wartość energetyczna: 2958.79 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 449.78 g; W tym cukry: 135.37 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Soli: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 3190.87 kcal; Białko ogółem: 159.64 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 455.02 g; W tym cukry: 106.98 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Soli: 14.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką+ 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką+ 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Ogórek kiszony z cebulką+ 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką+ 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kiwi 1 szt 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2795.62 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 106.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 17.91 g;	Wartość energetyczna: 2807.57 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 422.25 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 2328.77 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; W tym cukry: 35.47 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 17.12 g;	Wartość energetyczna: 2379.56 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 3308.44 kcal; Białko ogółem: 141.61 g; Tłuszcz: 117.61 g; Kw. tł. nasy.: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 433.17 g; W tym cukry: 115.52 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 17.38 g;	Wartość energetyczna: 2977.46 kcal; Białko ogółem: 158.47 g; Tłuszcz: 107.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 356.11 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 58.31 g; Sól: 19.82 g;	Wartość energetyczna: 2417.85 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 366.71 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 15.38 g;	Wartość energetyczna: 3121.64 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 120.25 g; Kw. tł. nasy.: 53.06 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 14.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa 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 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem+ 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Dynia pieczona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Dynia pieczona + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Dynia pieczona + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
RN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 3090.99 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 115.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 404.28 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2797.30 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2543.50 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 16.95 g;	Wartość energetyczna: 2510.29 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 388.13 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 3561.90 kcal; Białko ogółem: 172.21 g; Tłuszcz: 141.87 g; Kw. tł. nasy.: 50.28 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 17.70 g;	Wartość energetyczna: 2987.37 kcal; Białko ogółem: 171.72 g; Tłuszcz: 124.80 g; Kw. tł. nasy.: 48.70 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 40.64 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 19.73 g;	Wartość energetyczna: 2655.98 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 3728.92 kcal; Białko ogółem: 171.73 g; Tłuszcz: 133.67 g; Kw. tł. nasy.: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 478.27 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 16.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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)
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	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 kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Pomidor 100 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) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml na (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Pomidor 100 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 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek śmietankowy naturalny termizowany-dwój smak 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (MLE, GOR) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Mus z brzoskwiń 100 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plastery + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Marchew gotowana plastery + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2822.71 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 449.62 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2755.13 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 448.41 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2398.73 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 50.94 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2788.35 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 428.56 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 3669.31 kcal; Białko ogółem: 151.32 g; Tłuszcz: 102.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 551.16 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2844.48 kcal; Białko ogółem: 144.17 g; Tłuszcz: 103.80 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 359.25 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 50.40 g; Sól: 16.45 g;	Wartość energetyczna: 2574.40 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 407.38 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 3766.50 kcal; Białko ogółem: 140.37 g; Tłuszcz: 137.67 g; Kw. tł. nasy.: 70.40 g; Węglowodany ogółem: 508.39 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 13.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko w sosie tatarskim+ 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 90 g Mix салат 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.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kalafor gotowany + 90 g Mix салат 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.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Kalafor gotowany + 90 g Mix салат 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.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Kalafor gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt Miód (25g) 1 szt
	II Śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200g (JAJ, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami+ 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200g (JAJ, SOJ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Zapiekanka ziemniaczana -dieta + 150 g (JAJ, SOJ.) Sos cygański + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopty b/ml 15 g (GLUPSZ, JAJ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (GLUPSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopty b/ml 15 g (GLUPSZ, JAJ.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (GLUPSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopty b/ml 15 g (GLUPSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 3070.68 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 112.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 417.27 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 14.54 g;	Wartość energetyczna: 3037.45 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 104.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 426.16 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2574.59 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 96.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2929.40 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 439.41 g; W tym cukry: 113.14 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 3432.50 kcal; Białko ogółem: 166.38 g; Tłuszcz: 120.58 g; Kw. tł. nasy.: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 431.78 g; W tym cukry: 109.04 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 16.47 g;	Wartość energetyczna: 2994.22 kcal; Białko ogółem: 173.94 g; Tłuszcz: 114.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.96 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 16.07 g;	Wartość energetyczna: 2728.42 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 393.75 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 3599.16 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 151.69 g; Kw. tł. nasy.: 44.76 g; Węglowodany ogółem: 423.41 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 17.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-02-12 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 100g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 100g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 100g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 100g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek różany + 100g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
	II śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Kapusiak z kapusty kiszonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kalafor gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 3178.36 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 443.31 g; W tym cukry: 130.98 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 3265.47 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 473.84 g; W tym cukry: 133.11 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2616.78 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 56.82 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2985.76 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 3631.95 kcal; Białko ogółem: 152.66 g; Tłuszcz: 119.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 480.37 g; W tym cukry: 136.54 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 2902.39 kcal; Białko ogółem: 148.16 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 57.00 g; Sól: 17.09 g;	Wartość energetyczna: 3040.37 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 428.49 g; W tym cukry: 126.46 g; Błonnik pok.: 53.17 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 3346.28 kcal; Białko ogółem: 143.59 g; Tłuszcz: 113.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 439.63 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 14.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pastajajeczna 80g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dymia pieczona + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka pieczona w plasterach + 100 g Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka pieczona w plasterach + 100 g Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka pieczona w plasterach + 100 g Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona, parzona 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona, parzona 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona, parzona 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona, parzona 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Chleb mieszany pszenno-żyrni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	
	Wartość energetyczna: 3046.44 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 415.08 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 17.78 g;	Wartość energetyczna: 2952.44 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 15.64 g;	Wartość energetyczna: 2622.08 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 51.41 g; Sól: 15.86 g;	Wartość energetyczna: 2790.58 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 421.02 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 3243.12 kcal; Białko ogółem: 142.02 g; Tłuszcz: 109.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 434.84 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 16.97 g;	Wartość energetyczna: 2900.55 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 113.19 g; Kw. tł. nasy.: 54.25 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 52.67 g; Sól: 15.96 g;	Wartość energetyczna: 2622.81 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2962.81 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 407.16 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 15.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Brokuł gotowany + 90 g Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany + 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjś smak 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony w sosypoce ziołowej + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony w sosypoce ziołowej + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w sosypoce ziołowej + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w sosypoce ziołowej + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w sosypoce ziołowej + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony w sosypoce ziołowej + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w sosypoce ziołowej + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g	
	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>) Pomidory 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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.) 1szt (<u>MLE</u>) Pomidory 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>) Pomidory 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Galarełka z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 3038.75 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 440.21 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2917.24 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 431.09 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2575.47 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2799.43 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 433.27 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 3389.66 kcal; Białko ogółem: 164.34 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 461.07 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2964.37 kcal; Białko ogółem: 161.53 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 44.50 g; Sól: 16.87 g;	Wartość energetyczna: 2727.99 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 411.78 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 3450.87 kcal; Białko ogółem: 151.22 g; Tłuszcz: 122.90 g; Kw. tł. nasy.: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 440.08 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 14.02 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-02-15 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 makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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 100g (<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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko 200 g Potrawka z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż nasypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	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>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2964.71 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 457.11 g; W tym cukry: 130.36 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2850.05 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 466.91 g; W tym cukry: 128.59 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2411.07 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 52.32 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2470.99 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 3369.52 kcal; Białko ogółem: 142.81 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 499.53 g; W tym cukry: 134.59 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 16.04 g;	Wartość energetyczna: 2979.78 kcal; Białko ogółem: 149.81 g; Tłuszcz: 106.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 56.71 g; Sól: 15.74 g;	Wartość energetyczna: 2659.85 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 414.61 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 3364.28 kcal; Białko ogółem: 129.65 g; Tłuszcz: 114.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 473.46 g; W tym cukry: 128.95 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 17.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wędzrowa schab wędzony parzony. 50 g Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Salatka szwedzka + 100 g (GOR.)			Salatka szwedzka + 100 g (GOR.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (SOJ.)	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g Zrazik wędzrowy pieczony+ 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	
		Wartość energetyczna: 2534.94 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 390.64 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2591.23 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2377.78 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2616.81 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2943.48 kcal; Białko ogółem: 149.33 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 418.98 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 15.61 g;	Wartość energetyczna: 2766.85 kcal; Białko ogółem: 156.17 g; Tłuszcz: 100.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sól: 15.49 g;	Wartość energetyczna: 2574.67 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 3337.87 kcal; Białko ogółem: 146.63 g; Tłuszcz: 120.01 g; Kw. tł. nasy.: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 430.76 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 14.98 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,