

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                         | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-17 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta jajeczna 80g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                            | Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masa serowa do makaronu b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Prażone jabłka + 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z seler i jabłka b/c + 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                            | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron drobny 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos jarzynowy dieta + 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                       | Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z seler i jabłka b/c + 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                    | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Prażone jabłka + 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | PD                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                    | Chleb Graham 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta warzywna + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek pomidorowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                     | Chleb Graham 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek pomidorowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta warzywna + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml      |
| PN                      | Winogrona 100 g<br>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> )                                                                                                               | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                               | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> )<br>Winogrona 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g<br>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Wartość energetyczna: 3145.89 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 487.27 g; W tym cukry: 158.33 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 13.11 g; | Wartość energetyczna: 2590.74 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 414.46 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 10.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2391.06 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 53.51 g; Sól: 13.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2830.72 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 422.69 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 13.51 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3301.33 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 492.62 g; W tym cukry: 149.85 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 13.99 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2767.64 kcal; Białko ogółem: 136.31 g; Tłuszcz: 96.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 16.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2538.28 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 415.47 g; W tym cukry: 122.39 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 13.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2967.74 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 460.98 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 12.58 g;                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-18 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z brzoskwiń 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Galaretki z kurczaka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Dymna pieczona + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | II SN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chalka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                        | Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                    | Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                  | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Pulpet wieprzowy + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                        | Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                              | Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z brokuła + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )          | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                  | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałatka warzywna polska 140g 1 szt ( <u>JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml    |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5g                                                                                                                                                  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5g                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5g                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5g                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> )                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Wartość energetyczna: 2897.29 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 421.79 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 12.86 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2887.99 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 431.42 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 12.71 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2431.68 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 14.97 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2872.36 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 448.84 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 11.35 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 3445.75 kcal; Białko ogółem: 153.88 g; Tłuszcz: 125.22 g; Kw. tł. nasy.: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 441.30 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 14.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2878.54 kcal; Białko ogółem: 150.01 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 17.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2666.70 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 11.33 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 3614.28 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 147.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 437.97 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 19.83 g;                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                  | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-19 środa | Śniadanie               | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MŁE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <b>RYB, MŁE, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MŁE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (i) 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MŁE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Schab Jędra Grzegorza-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</b> )<br>Banian 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MŁE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Schab Jędra Grzegorza-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Schab Jędra Grzegorza-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MŁE.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <b>RYB, MŁE, GOR.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Schab Jędra Grzegorza-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Banian 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                  | II SN                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MŁE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MŁE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad                   | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g<br>Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Fasolka szparagowa zielona + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plasterzy + 100 g<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MŁE.</b> )<br>Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                  | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plasterzy + 100 g<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MŁE.</b> )<br>Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                      | Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plasterzy + 100 g<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MŁE.</b> )<br>Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plasterzy + 100 g<br>Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MŁE.</b> )<br>Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plasterzy + 100 g<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MŁE.</b> )<br>Fasolka szparagowa zielona + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plasterzy + 100 g<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MŁE.</b> )<br>Fasolka szparagowa zielona + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                               | Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plasterzy + 100 g<br>Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <b>SOJ, MŁE.</b> )<br>Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                            |
|                  | PD                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chrupki kukurydziane 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Kaszanka wp z cebulką 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Banian 1szt. 1 szt<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MŁE.</b> )                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MŁE.</b> )                                                                  | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Buraki gotowane słupki + 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MŁE.</b> )                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MŁE.</b> )<br>Banian 1szt. 1 szt<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MŁE.</b> )                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banian 1szt. 1 szt<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MŁE.</b> )                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MŁE.</b> )<br>Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MŁE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Buraki gotowane słupki + 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                       |
|                  | PN                      | Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MŁE, ORZ, SEZ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MŁE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MŁE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MŁE, ORZ, SEZ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MŁE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MŁE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MŁE, ORZ, SEZ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  |                         | Wartość energetyczna: 3246.22 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 490.70 g; W tym cukry: 121.15 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 14.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 3445.41 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 125.87 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 477.11 g; W tym cukry: 127.78 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 14.49 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2492.55 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 12.92 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2886.83 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 465.86 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 11.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3938.60 kcal; Białko ogółem: 163.54 g; Tłuszcz: 153.37 g; Kw. tł. nasy.: 57.04 g; Węglowodany ogółem: 495.56 g; W tym cukry: 128.33 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 16.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2792.03 kcal; Białko ogółem: 157.54 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 15.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2868.52 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 435.11 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 12.12 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3630.35 kcal; Białko ogółem: 134.07 g; Tłuszcz: 129.31 g; Kw. tł. nasy.: 48.12 g; Węglowodany ogółem: 494.75 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 14.25 g;                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                     | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-20 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )                                | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Platki owsiane na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                            | Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka pieczona w plastrach + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Salatka szwedzka + 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                | Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka pieczona w plastrach + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka pieczona w plastrach + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Salatka szwedzka + 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                           | Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka pieczona w plastrach + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka pieczona w plastrach + 100 g<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                         | Żurek z ziemniakami + 400 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka pieczona w plastrach + 100 g<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Salatka szwedzka + 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                   | Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szynka pieczona w plastrach + 100 g<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                       |
|                     |                                                                                                                                                                                                  | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )         | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )           | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salatka warzywna polska 140g 1 szt ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                        |
| PN                  |                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Salata zielona 5 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salata zielona 5 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Wartość energetyczna: 3127.50 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 126.97 g; Kw. tł. nasy.: 49.76 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 14.25 g; | Wartość energetyczna: 2825.42 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 418.79 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 12.69 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2764.69 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 110.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 12.95 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2691.05 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 424.62 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 13.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3670.63 kcal; Białko ogółem: 171.03 g; Tłuszcz: 155.74 g; Kw. tł. nasy.: 67.55 g; Węglowodany ogółem: 405.48 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 18.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3327.12 kcal; Białko ogółem: 177.88 g; Tłuszcz: 149.65 g; Kw. tł. nasy.: 58.36 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 16.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2924.96 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 110.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 367.07 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 12.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3593.39 kcal; Białko ogółem: 154.75 g; Tłuszcz: 148.29 g; Kw. tł. nasy.: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 17.31 g;                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-21 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kukola 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kukola 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kukola 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kukola 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Galareta z indyka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kakałior gotowany + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Miruna smażona + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Miruna pieczona w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                    | Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Miruna pieczona w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Miruna smażona + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Miruna pieczona w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Miruna smażona + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Miruna pieczona w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                        | Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Miruna pieczona w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Miruna smażona + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Miruna pieczona w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Surówka z selerą i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Surówka z selerą i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                       | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                     | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek różany + 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                        |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                |
|                   | Wartość energetyczna: 3124.21 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 443.01 g; W tym cukry: 138.94 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 12.17 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3033.27 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 426.98 g; W tym cukry: 138.63 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 12.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2538.52 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sól: 14.18 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2845.40 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 451.68 g; W tym cukry: 163.50 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 10.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3471.51 kcal; Białko ogółem: 165.98 g; Tłuszcz: 115.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 450.07 g; W tym cukry: 138.77 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 15.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 3061.66 kcal; Białko ogółem: 177.76 g; Tłuszcz: 106.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 48.64 g; Sól: 17.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2715.32 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 400.64 g; W tym cukry: 132.47 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 12.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 3005.85 kcal; Białko ogółem: 147.76 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 430.16 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 14.53 g;                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-22 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraki gotowane słupki + 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )               | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Buraki gotowane słupki + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasztet z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasztet z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt              | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta jajeczna 80g 1 szt<br>Buraki gotowane słupki + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                   | II SN                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Brzoskwinie w syropie 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                            | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                     | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                               | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                 | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                     | Zupa koperkowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bigos + 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bigos + 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PN                | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Wartość energetyczna: 2907.48 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 12.91 g; | Wartość energetyczna: 2571.44 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 422.00 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 12.78 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2334.86 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 14.16 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2757.76 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 425.76 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 11.89 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3300.16 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 109.98 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 452.04 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 16.16 g;                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3043.13 kcal; Białko ogółem: 151.97 g; Tłuszcz: 112.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 378.72 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 45.38 g; Sól: 17.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2557.87 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 399.72 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 11.47 g;                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3137.82 kcal; Białko ogółem: 134.54 g; Tłuszcz: 116.84 g; Kw. tł. nasy.: 60.26 g; Węglowodany ogółem: 405.09 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 14.31 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-23 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                      | II SN                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                           | Rosół + 320 ml ( <u>SOJ, SEL, PSZ.</u> )<br>Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                    | Rosół + 320 ml ( <u>SOJ, SEL, PSZ.</u> )<br>Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                     | Rosół + 320 ml ( <u>SOJ, SEL, PSZ.</u> )<br>Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                | Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dyńa pieczona + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                            | Rosół + 320 ml ( <u>SOJ, SEL, PSZ.</u> )<br>Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                             | Rosół + 320 ml ( <u>SOJ, SEL, PSZ.</u> )<br>Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                 | Rosół + 320 ml ( <u>SOJ, SEL, PSZ.</u> )<br>Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml               | Rosół + 320 ml ( <u>SOJ, SEL, PSZ.</u> )<br>Makaron nitka 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                         |
|                      | PD                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Chrzan 20 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                      | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml                                                                                      | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Chrzan 20 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany + 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml                                     |
| PN                   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Wartość energetyczna: 2842.57 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 13.42 g; | Wartość energetyczna: 2724.57 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 410.12 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 10.89 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2600.58 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Tłuszcz: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 12.04 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2615.43 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 9.07 g;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3271.72 kcal; Białko ogółem: 166.57 g; Tłuszcz: 110.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 99.57 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 14.60 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 3061.09 kcal; Białko ogółem: 189.79 g; Tłuszcz: 123.35 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 14.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2638.67 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 11.51 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 3414.94 kcal; Białko ogółem: 160.49 g; Tłuszcz: 120.48 g; Kw. tł. nasy.: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 434.92 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 13.69 g;                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-24 poniedziałek | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Mus z brzoskwiń 100 g                                                       |
|                         | <b>II SN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                     | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                    | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                         | Zupa ziemniaczana + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szynka pieczona w plasterach + 100 g<br>Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi ze szpinakiem * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                         | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                    | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                 | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos szpinakowy + 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                   |
|                         | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chrupki kukurydziane 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                                         | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Herbata truskawkowa 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                                                    | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                           | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Marchew gotowana plasty z olejem + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
|                         | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>PN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                        |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Wartość energetyczna: 2913.25 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 440.75 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 13.16 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2861.28 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 456.45 g; W tym cukry: 115.52 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 12.96 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2482.63 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 49.12 g; Sól: 12.43 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2926.22 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 462.12 g; W tym cukry: 112.45 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 13.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3610.45 kcal; Białko ogółem: 134.08 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 566.55 g; W tym cukry: 115.62 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 16.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2856.40 kcal; Białko ogółem: 143.25 g; Tłuszcz: 103.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 50.59 g; Sól: 14.85 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2787.24 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 12.00 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 3410.52 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 104.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 512.46 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 15.41 g;                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-25 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Brokuł gotowany + 90 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałata lodowa 10 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Brokuł gotowany + 90 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Brokuł gotowany + 90 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałata lodowa 10 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałata lodowa 10 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt                                     |
|                   | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos pieczeniowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                            | Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ, PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Buraki gotowane słupki + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                              | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos pieczeniowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos własny dieta + 80 g ( <u>SOJ, PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Buraki gotowane słupki + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos pieczeniowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   | Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pieczeniowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                          | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos pieczeniowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                     | Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g<br>Sos pieczeniowy + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Galaretki drobiowa z uździa z cytryną dieta + 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jabiko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                              | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabiko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Krokiety z mięsem drobiowym 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
|                   | PN        | Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                   | Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 3379.96 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 104.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 481.21 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 15.26 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2998.44 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 465.22 g; W tym cukry: 114.09 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 11.87 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2746.20 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sól: 16.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2929.40 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 465.76 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 10.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 3975.39 kcal; Białko ogółem: 182.95 g; Tłuszcz: 145.20 g; Kw. tł. nasy.: 57.36 g; Węglowodany ogółem: 492.88 g; W tym cukry: 116.42 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 17.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 3108.39 kcal; Białko ogółem: 157.94 g; Tłuszcz: 128.89 g; Kw. tł. nasy.: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 17.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2947.89 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 410.57 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 13.90 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 3801.76 kcal; Białko ogółem: 163.73 g; Tłuszcz: 133.60 g; Kw. tł. nasy.: 54.95 g; Węglowodany ogółem: 498.25 g; W tym cukry: 113.69 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 11.75 g;                                                                                                                                                                                                   |

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                  |                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-26 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )                                                                   | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt          |
|                  | II SN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chrupki kukurydziane 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                             | Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                 | Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                              | Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                | Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                       | Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                     | Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                       | Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                    | Zupa grysikowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy (dieta) + 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Cukinia gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
|                  | PD                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Kolejka                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml           | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                      | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )                                    | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta jajeczna 80g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                  |
|                  |                                                                                                                                                                                                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata lodowa 5 g                                                                                                                                                                                 | Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata lodowa 5 g                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> )                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata lodowa 5 g                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata lodowa 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> )                                                                                                                                                        |
|                  | Wartość energetyczna: 2991.04 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 13.38 g; | Wartość energetyczna: 2860.81 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 418.04 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 12.55 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2572.16 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 14.27 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2854.77 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 409.29 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 11.31 g;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3223.91 kcal; Białko ogółem: 156.67 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 47.25 g; Węglowodany ogółem: 422.71 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 14.31 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2885.66 kcal; Białko ogółem: 151.60 g; Tłuszcz: 104.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 48.73 g; Sól: 16.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2819.64 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 401.57 g; W tym cukry: 104.11 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 13.34 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 3057.10 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 116.76 g; Kw. tł. nasy.: 56.18 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 13.67 g;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                     |           | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-27 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MŁE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MŁE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MŁE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MŁE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MŁE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MŁE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MŁE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MŁE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MŁE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MŁE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MŁE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MŁE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                     | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MŁE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MŁE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Biskopky b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MŁE, SEL</u> )<br>Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MŁE</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MŁE, SEL</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MŁE, SEL</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MŁE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet wieprzowy + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Marchew talarki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MŁE, SEL</u> )<br>Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MŁE</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet wieprzowy + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MŁE, SEL</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet wieprzowy + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy + 80 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MŁE, SEL</u> )<br>Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MŁE</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MŁE, SEL</u> )<br>Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MŁE</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                       |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MŁE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml                                                                                          | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Kluski leniwe z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Prażone jabłka + 100 g                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MŁE</u> )                             | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                             | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MŁE</u> )                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml<br>Mus z brzoskwiń 100 g                                          |
| PN                  |           | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MŁE</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MŁE</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     |           | Wartość energetyczna: 3421.92 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 136.16 g; Kw. tł. nasy.: 45.57 g; Węglowodany ogółem: 440.69 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 18.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2874.65 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 14.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2720.48 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 109.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 15.42 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 3152.53 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 494.51 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 13.52 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3956.55 kcal; Białko ogółem: 166.85 g; Tłuszcz: 145.10 g; Kw. tł. nasy.: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 505.54 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 17.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 3085.22 kcal; Białko ogółem: 140.39 g; Tłuszcz: 131.69 g; Kw. tł. nasy.: 47.83 g; Węglowodany ogółem: 442.71 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 48.29 g; Sól: 17.62 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2603.92 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 15.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 3682.08 kcal; Białko ogółem: 156.86 g; Tłuszcz: 130.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 482.71 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 15.81 g;                                                                                                                                                                   |

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-28 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, PSZ</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br>Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, PSZ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, PSZ</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Dżem 25g 1 szt<br>Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, PSZ</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chalka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, PSZ</u> )<br>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br>Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                           | Zupa kalafirowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Dorsz panierowany smażony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Zupa kalafirowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                 | Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                       | Zupa kalafirowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Zupa kalafirowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Dorsz pieczony w posypce ziołowej + 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                     | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kukinia gotowana + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                              | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                            | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
| PN                | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Wartość energetyczna: 3053.35 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 98.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 438.76 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 11.09 g; | Wartość energetyczna: 2908.58 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 432.52 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 11.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2574.87 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 12.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2749.82 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 422.47 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 9.32 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 3378.70 kcal; Białko ogółem: 161.33 g; Tłuszcz: 105.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 456.94 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 13.50 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 3018.37 kcal; Białko ogółem: 167.41 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 51.61 g; Sól: 15.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2743.93 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 399.98 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 9.97 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3156.11 kcal; Białko ogółem: 145.65 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 438.09 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.78 g;                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-01 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                        | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jabiko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jabiko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Galaretkę z indyka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Brzoskwinie w syropie 100 g |
|                   | II SN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                             | Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                    | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                 | Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                   | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos koperkowy dieta + 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                | Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                  | Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka po bretońsku + 200 g ( <u>SEL, GOR.</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet z soczewicy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasztet z soczewicy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml             | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Wartość energetyczna: 3186.19 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 103.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 476.56 g; W tym cukry: 120.18 g; Błonnik pok.: 54.99 g; Sól: 13.09 g; | Wartość energetyczna: 2640.28 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 422.64 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 13.43 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2189.99 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 52.02 g; Sól: 15.29 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2592.91 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 417.52 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 14.69 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 3300.09 kcal; Białko ogółem: 140.87 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 473.89 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 15.13 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2711.58 kcal; Białko ogółem: 145.93 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 56.24 g; Sól: 17.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2392.62 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 47.27 g; Sól: 14.33 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 3154.21 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 112.46 g; Kw. tł. nasy.: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 17.14 g;                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                      | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-02 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> )                              | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt              | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | II SN                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                           | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )<br>Kapusta zasmażana + 200 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                    | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                        | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany + 100 g<br>Pulpet wieprzowy + 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                        | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany + 100 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                    | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany + 100 g<br>Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny dieta + 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | PD                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wafelki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                       | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                                                         | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                                                    | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Cukinia gotowana + 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| PN                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                         | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Wartość energetyczna: 2606.57 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 394.44 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 12.49 g; | Wartość energetyczna: 2694.39 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 402.37 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 12.61 g;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2534.05 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 11.48 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2491.72 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 390.58 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 11.37 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3163.74 kcal; Białko ogółem: 166.06 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 15.56 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 3100.23 kcal; Białko ogółem: 169.52 g; Tłuszcz: 121.33 g; Kw. tł. nasy.: 51.50 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 14.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2612.78 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 11.63 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 3181.05 kcal; Białko ogółem: 150.42 g; Tłuszcz: 104.55 g; Kw. tł. nasy.: 50.84 g; Węglowodany ogółem: 421.74 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 14.47 g;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

**Oznaczenia alergenów:**

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

**Oznaczenia wskaźników odż:**

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