

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa										ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)																																																																																																				
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Ryz na wywarze jarzynowym 300 g (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabliko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt																																																										
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				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>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z cielęcizycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml																				Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 300g g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z cielęcizycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml																				Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy 200 g Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																																					
			Mandarynka 1 szt																				Mandarynka 1 szt																				Mandarynka 1 szt																				Mandarynka 1 szt																				Mandarynka 1 szt																				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt																																																																													
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml																				Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml																				Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml																				Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml																	
Winogrona 100 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)																				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g																				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g																				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt																				Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g																				Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g																				Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Winogrona 100 g																				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt																				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g 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: 2580.45 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 411.97 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 10.02 g;																				Wartość energetyczna: 2399.23 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 56.21 g; Sól: 13.50 g;																				Wartość energetyczna: 2838.84 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 422.69 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 13.53 g;																				Wartość energetyczna: 3271.33 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 485.67 g; W tym cukry: 144.50 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 13.98 g;																				Wartość energetyczna: 2783.93 kcal; Białko ogółem: 138.10 g; Tłuszcz: 96.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 55.70 g; Sól: 16.11 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: 2672.63 kcal; Białko ogółem: 71.52 g; Tłuszcz: 94.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.42 g;																				Wartość energetyczna: 2957.45 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 458.49 g; W tym cukry: 136.83 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 12.58 g;																				

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony Gouda plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Dynia pieczona + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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>) Mus z brzoskwiń 50 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g 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>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	
		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; Sol: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2893.16 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 436.95 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sol: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2431.68 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sol: 14.97 g;	Wartość energetyczna: 2869.21 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 448.06 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sol: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 3426.99 kcal; Białko ogółem: 147.90 g; Tłuszcz: 122.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; Węglowodany ogółem: 449.55 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sol: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 2854.61 kcal; Białko ogółem: 144.97 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sol: 17.02 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; Sol: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2566.92 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 405.39 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sol: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 3590.35 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 146.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 440.69 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sol: 19.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE , Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt		
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 120g (GLUPSZ, JAJ , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 120g (GLUPSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 120g (GLUPSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 60g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Kaszanika wp z cebulką 100 g (GOR , Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE , Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ , Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ , Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ , Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ , Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3259.45 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 491.20 g; W tym cukry: 121.21 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 3445.53 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 125.32 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 127.62 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2479.44 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2886.83 kcal; Białko ogółem: 161.95 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 495.58 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 3938.72 kcal; Białko ogółem: 161.95 g; Tłuszcz: 152.82 g; Kw. tł. nasy.: 57.01 g; Węglowodany ogółem: 495.58 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 16.33 g;	Wartość energetyczna: 2778.92 kcal; Białko ogółem: 155.95 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 45.38 g; Sól: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 2881.75 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 435.61 g; W tym cukry: 115.23 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2620.37 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 408.32 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 3643.58 kcal; Białko ogółem: 134.07 g; Tłuszcz: 129.31 g; Kw. tł. nasy.: 48.12 g; Węglowodany ogółem: 495.25 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 14.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)					Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 3127.32 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 126.97 g; Kw. tł. nasy.: 49.78 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 14.37 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: 2764.51 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 110.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 13.07 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: 3326.94 kcal; Białko ogółem: 177.84 g; Tłuszcz: 149.65 g; Kw. tł. nasy.: 58.38 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 16.88 g;	Wartość energetyczna: 2924.78 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 110.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2550.55 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 8.86 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;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-21 piątek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galareta z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalafof gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,3l 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)				Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Povidła sliwkowe 30g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLUPSZ, 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 3125.57 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 99.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 443.57 g; W tym cukry: 139.30 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 3026.97 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 425.42 g; W tym cukry: 137.79 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2539.88 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 47.45 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2839.10 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 450.12 g; W tym cukry: 162.66 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 3465.21 kcal; Białko ogółem: 177.64 g; Tłuszcz: 114.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 448.51 g; W tym cukry: 137.93 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 15.73 g;	Wartość energetyczna: 3063.02 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 106.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sól: 17.27 g;	Wartość energetyczna: 2716.68 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 401.20 g; W tym cukry: 132.83 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2541.00 kcal; Białko ogółem: 147.56 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 424.08 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2999.55 kcal; Białko ogółem: 147.56 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 428.60 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 14.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy+ 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa-dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy+ 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa-dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa-dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy+ 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Szynkowa-dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy+ 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa-dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa-dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna 80g 1 szt Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Brzoskwinie w syropie 100 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ. MLE.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ. MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ. MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bigos + 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa-dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2907.49 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: 2571.45 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: 2334.87 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: 3300.17 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: 3043.14 kcal; Białko ogółem: 151.97 g; Tłuszcz: 112.85 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: 2557.88 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: 2474.89 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3137.83 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek (j)z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			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.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Dymia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Dymia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Dymia gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyńska od Zduna-wędzonka wieprzowa, szyńska wędzona, parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (<u>MLE</u>) Kalaifor gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt 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: 2612.28 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 3271.72 kcal; Białko ogółem: 166.57 g; Tłuszcz: 110.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 412.40 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: 316.46 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: 2633.72 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.71 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
	II SN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sos szpinakowy + 80 g (MLE.) Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi ze szpinakiem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sos szpinakowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos szpinakowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek kanarkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2947.19 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 441.65 g; W tym cukry: 112.57 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2854.98 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 454.89 g; W tym cukry: 114.68 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2517.75 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 49.43 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2919.12 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 477.77 g; W tym cukry: 127.83 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 3638.09 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 565.88 g; W tym cukry: 114.70 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 2891.52 kcal; Białko ogółem: 146.12 g; Tłuszcz: 105.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 50.90 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 2787.24 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 438.80 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2678.16 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 438.80 g; W tym cukry: 107.40 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 3439.34 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 106.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 512.16 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 14.29 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Brokul gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Brokul gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Brokul gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		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>) Kluskki na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluskki na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluskki na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Zrazik wiewprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wiewprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wiewprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluskki na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ryz na sypko 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluskki na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wiewprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g 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			Babka płaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z uduzca z cytryną dieta+ 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 3406.17 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 103.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 489.70 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 15.12 g;	Wartość energetyczna: 3011.53 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 473.23 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2746.21 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: 2952.46 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 473.47 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 4001.60 kcal; Białko ogółem: 183.77 g; Tłuszcz: 143.69 g; Kw. tł. nasy.: 57.23 g; Węglowodany ogółem: 501.37 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 17.54 g;	Wartość energetyczna: 3108.40 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: 2974.10 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 419.06 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2545.52 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 405.73 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3827.97 kcal; Białko ogółem: 164.55 g; Tłuszcz: 132.09 g; Kw. tł. nasy.: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 506.74 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 11.61 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-26 Środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta (bez glutenu) + 120 g (JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszet Ciecchanowski-Paszet drobiowy z dodatkami surowców wędznych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszet Ciecchanowski-Paszet drobiowy z dodatkami surowców wędznych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	
		Wartość energetyczna: 3032.37 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 430.50 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 14.23 g;	Wartość energetyczna: 2891.49 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 425.49 g; W tym cukry: 103.75 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2614.17 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 49.78 g; Sól: 15.13 g;	Wartość energetyczna: 2922.35 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 423.17 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 3262.71 kcal; Białko ogółem: 157.54 g; Tłuszcz: 106.40 g; Kw. tł. nasy.: 46.95 g; Węglowodany ogółem: 430.16 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 15.20 g;	Wartość energetyczna: 2935.79 kcal; Białko ogółem: 153.80 g; Tłuszcz: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 50.15 g; Sól: 17.53 g;	Wartość energetyczna: 2860.97 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 94.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 408.60 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2528.54 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 3122.15 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 117.71 g; Kw. tł. nasy.: 55.89 g; Węglowodany ogółem: 403.84 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 14.88 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos bolonksi z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos bolonksi z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos bolonksi z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ.) Sos bolonksi z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos bolonksi z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa.homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa.homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Prażone jabłka + 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Prażone jabłka + 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa.homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Prażone jabłka + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa.homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
		Wartość energetyczna: 3435.38 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 136.36 g; Kw. tł. nasy.: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 443.08 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 18.66 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: 2733.94 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 109.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 47.94 g; Sól: 15.30 g;	Wartość energetyczna: 3139.09 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 491.24 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 3970.01 kcal; Białko ogółem: 167.50 g; Tłuszcz: 145.30 g; Kw. tł. nasy.: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 507.93 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 17.78 g;	Wartość energetyczna: 3098.68 kcal; Białko ogółem: 141.04 g; Tłuszcz: 131.89 g; Kw. tł. nasy.: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 48.50 g; Sól: 17.50 g;	Wartość energetyczna: 2617.38 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 387.40 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 15.80 g;	Wartość energetyczna: 2417.91 kcal; Białko ogółem: 60.02 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 3678.93 kcal; Białko ogółem: 156.76 g; Tłuszcz: 130.18 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 481.93 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 15.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa										ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)																																																																																																					
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Povidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Povidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt																				Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt																			
		Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml																				Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																				Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml																																							
		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>)																				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>)																				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>)																				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>)																				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml																																							
		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Schab Orzeł Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Orzeł Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml																				Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Orzeł Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)																				Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Orzeł Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml																																							
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g																				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g																				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g																				Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)																				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g																				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g																				Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)																				Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) 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: 109.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 458.94 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: 2455.01 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.63 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;																					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Brzoskwinie w syropie 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galareta z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	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>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapustą białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapustą białej i czerwonej* + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapustą białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (<u>SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g 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>) Chleb Graham 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Fasolka po bretońsku + 200 g (<u>SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 3258.34 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 102.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 493.41 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 56.09 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2695.18 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 435.54 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 13.44 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: 2652.78 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 429.64 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 14.71 g;	Wartość energetyczna: 3380.36 kcal; Białko ogółem: 143.62 g; Tłuszcz: 100.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 490.73 g; W tym cukry: 125.12 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2719.70 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 56.24 g; Sól: 17.54 g;	Wartość energetyczna: 2447.52 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 389.51 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 48.26 g; Sól: 14.34 g;	Wartość energetyczna: 2538.82 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 420.01 g; W tym cukry: 111.19 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 3214.08 kcal; Białko ogółem: 140.12 g; Tłuszcz: 112.46 g; Kw. tł. nasy.: 49.54 g; Węglowodany ogółem: 416.61 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 17.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska od Zduna-wędzonka wędzona, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapsuta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab gotowany+ 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowanych + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany+ 100 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska 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.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2578.10 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 413.51 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 10.99 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: 2527.82 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 383.47 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 7.43 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;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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