

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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.) Ser żółty 50 g (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 warzywna + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL.) Mandarynka 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 3011.76 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 476.07 g; W tym cukry: 129.95 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2824.31 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 454.05 g; W tym cukry: 132.86 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2492.01 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 48.40 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2683.46 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 421.18 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 3425.94 kcal; Białko ogółem: 156.81 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 490.13 g; W tym cukry: 132.67 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 15.31 g;	Wartość energetyczna: 2841.18 kcal; Białko ogółem: 166.39 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 48.32 g; Sól: 15.11 g;	Wartość energetyczna: 2797.65 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 447.72 g; W tym cukry: 130.60 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 3146.19 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 104.88 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 434.20 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 13.55 g;	

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

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MŁE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MŁE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) 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 (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MŁE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MŁE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MŁE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
	II SN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
	Obiad	Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g (SOJ, MŁE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g (SOJ, MŁE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g (SOJ, MŁE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g (SOJ, MŁE, SEL.) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g (SOJ, MŁE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g (SOJ, MŁE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g (SOJ, MŁE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la solferino + 400 g (SOJ, MŁE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE.)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MŁE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt 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 (MŁE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MŁE.)	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 (MŁE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 3007.76 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 99.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 419.61 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2855.78 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 429.82 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2634.29 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2847.86 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 418.81 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 3426.24 kcal; Białko ogółem: 175.23 g; Tłuszcz: 113.22 g; Kw. tł. nasy.: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 438.04 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 3208.35 kcal; Białko ogółem: 175.47 g; Tłuszcz: 123.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 14.43 g;	Wartość energetyczna: 2680.56 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 384.91 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 3623.64 kcal; Białko ogółem: 165.44 g; Tłuszcz: 143.82 g; Kw. tł. nasy.: 66.94 g; Węglowodany ogółem: 427.59 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 14.55 g;

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Rzodkiew biała 90 g Rozpzonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Brokuł gotowany + 90 g Rozpzonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rozpzonka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Brokuł gotowany + 90 g Rozpzonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozpzonka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Rzodkiew biała 90 g Rozpzonka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g			Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (SEL.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Twarożek truskawkowy + 100 g (MLE.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 3081.10 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 439.96 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2902.19 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 431.97 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2668.84 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 100.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 434.43 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2646.73 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 427.47 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 3511.43 kcal; Białko ogółem: 149.08 g; Tłuszcz: 120.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.98 g; Węglowodany ogółem: 468.62 g; W tym cukry: 118.53 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 3119.77 kcal; Białko ogółem: 153.44 g; Tłuszcz: 121.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 48.44 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2891.00 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 408.01 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 43.45 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 3047.46 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 439.51 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 12.65 g;

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 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>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL,</u>)			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL,</u>)	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 3238.15 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 131.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.25 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2990.25 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 476.34 g; W tym cukry: 121.30 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 2896.37 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 128.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 15.68 g;	Wartość energetyczna: 3014.83 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 444.43 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 3635.27 kcal; Białko ogółem: 169.86 g; Tłuszcz: 133.44 g; Kw. tł. nasy.: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 457.55 g; W tym cukry: 117.81 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 17.61 g;	Wartość energetyczna: 3304.22 kcal; Białko ogółem: 164.36 g; Tłuszcz: 151.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 17.39 g;	Wartość energetyczna: 2790.21 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 399.78 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 3307.09 kcal; Białko ogółem: 149.40 g; Tłuszcz: 121.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 419.88 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 15.00 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-07	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Dżem 25g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLUPSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek + 100 g (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretkę z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 1 szt	
	II-ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
2025-03-07	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Sos grecki + 80 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Sos grecki + 80 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Sos grecki + 80 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Sos grecki + 80 g (SEL,) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Sos grecki + 80 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Sos grecki + 80 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2025-03-07	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Buraki gotowane súpki + 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (MLE,) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ,)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	
2025-03-07		Wartość energetyczna: 3346.38 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 103.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 486.05 g; W tym cukry: 130.93 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3200.54 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 470.23 g; W tym cukry: 133.23 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2588.14 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2915.80 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 472.61 g; W tym cukry: 135.19 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 3685.69 kcal; Białko ogółem: 181.83 g; Tłuszcz: 106.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 510.33 g; W tym cukry: 144.70 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 14.81 g;	Wartość energetyczna: 3032.56 kcal; Białko ogółem: 175.11 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 51.92 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2985.55 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 458.79 g; W tym cukry: 135.79 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 3225.37 kcal; Białko ogółem: 160.12 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 461.53 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 14.21 g;

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Papryka świeża 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 ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL ,) 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 ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL ,) Papryka świeża 100 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 ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ ,) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL ,) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ ,) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL ,) Hummus + 100 g (SOJ ,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ ,) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL ,)	
	II SN		Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	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 ,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (SEL ,) Kiwi 1 szt 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 ,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Banan 1szt. 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ,) Kiwi 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ,) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (SOJ ,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (SEL ,) Banan 1szt. 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ,) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (SOJ ,) Kiwi 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE ,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 10 g (SEL ,) Brzoskwinie w syropie 100 g 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 ,) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE ,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 20 g (MLE ,)	
		Wartość energetyczna: 2785.79 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 381.25 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2804.42 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 421.47 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2318.94 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 47.16 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2376.41 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 3305.29 kcal; Białko ogółem: 141.51 g; Tłuszcz: 117.60 g; Kw. tł. nasy.: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 432.39 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 17.37 g;	Wartość energetyczna: 2985.89 kcal; Białko ogółem: 160.97 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 62.47 g; Sól: 16.45 g;	Wartość energetyczna: 2408.02 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 382.81 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 3118.49 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 120.24 g; Kw. tł. nasy.: 53.06 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 14.66 g;

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-09 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16.67g (Kiri, haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupek + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 3099.61 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 115.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 406.83 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2699.90 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 403.06 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2552.12 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 15.22 g;	Wartość energetyczna: 2424.26 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 388.36 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 3570.52 kcal; Białko ogółem: 172.18 g; Tłuszcz: 141.99 g; Kw. tł. nasy.: 50.31 g; Węglowodany ogółem: 415.87 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 15.97 g;	Wartość energetyczna: 2995.99 kcal; Białko ogółem: 171.69 g; Tłuszcz: 124.91 g; Kw. tł. nasy.: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 18.00 g;	Wartość energetyczna: 2663.74 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 3635.70 kcal; Białko ogółem: 173.94 g; Tłuszcz: 123.91 g; Kw. tł. nasy.: 48.61 g; Węglowodany ogółem: 474.18 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 15.88 g;

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

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE, PSZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE) Chleb pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MŁE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MŁE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MŁE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MŁE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MŁE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MŁE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MŁE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MŁE) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MŁE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MŁE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MŁE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MŁE) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE)		Mus z brzoskwiń 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytini 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytini 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 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 (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Marchew gotowana plastery + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE)	Chleb mieszany pszenno-żytini 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MŁE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MŁE) Marchew gotowana plastery + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Chleb mieszany pszenno-żytini 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2555.18 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 429.03 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2601.89 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 437.46 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2131.20 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 51.20 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2782.05 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 427.00 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 3516.07 kcal; Białko ogółem: 142.65 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 540.21 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2576.95 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 50.66 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2437.96 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 401.57 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 3613.26 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 128.81 g; Kw. tł. nasy.: 69.50 g; Węglowodany ogółem: 497.44 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 12.45 g;

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kalafor gotowany + 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany + 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II-ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3055.08 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 111.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 418.11 g; W tym cukry: 100.03 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 3021.85 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 103.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 427.00 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2563.94 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2910.38 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 439.79 g; W tym cukry: 113.14 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 3405.99 kcal; Białko ogółem: 161.49 g; Tłuszcz: 119.13 g; Kw. tł. nasy.: 44.47 g; Węglowodany ogółem: 433.35 g; W tym cukry: 109.63 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 17.01 g;	Wartość energetyczna: 2972.66 kcal; Białko ogółem: 169.07 g; Tłuszcz: 114.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.47 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 16.56 g;	Wartość energetyczna: 2701.90 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 3572.64 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz: 150.24 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 424.98 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 18.18 g;

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

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki 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.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki 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.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (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 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Herbatniki 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.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Kalafior gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 3186.48 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 101.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 443.31 g; W tym cukry: 130.98 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 3273.59 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 101.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 473.84 g; W tym cukry: 133.11 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2624.90 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 56.82 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2990.73 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 442.31 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 3640.07 kcal; Białko ogółem: 153.82 g; Tłuszcz: 119.97 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 480.37 g; W tym cukry: 136.54 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 15.37 g;	Wartość energetyczna: 2910.51 kcal; Białko ogółem: 149.32 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 57.00 g; Sól: 17.11 g;	Wartość energetyczna: 3048.49 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 428.49 g; W tym cukry: 126.46 g; Błonnik pok.: 53.17 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3362.52 kcal; Białko ogółem: 145.91 g; Tłuszcz: 114.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 439.63 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 14.80 g;

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

		ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 3050.84 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 104.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 416.39 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 17.83 g;	Wartość energetyczna: 2956.84 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 439.51 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 15.69 g;	Wartość energetyczna: 2626.48 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 51.97 g; Sól: 15.91 g;	Wartość energetyczna: 2791.14 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 421.17 g; W tym cukry: 92.76 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 3246.96 kcal; Białko ogółem: 142.14 g; Tłuszcz: 109.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 436.00 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 17.01 g;	Wartość energetyczna: 2675.06 kcal; Białko ogółem: 146.20 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 53.17 g; Sól: 15.95 g;	Wartość energetyczna: 2627.21 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 44.38 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2966.65 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 408.32 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 15.61 g;

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

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany + 90 g Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany + 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany + 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony w sosypieczonej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony w sosypieczonej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w sosypieczonej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w sosypieczonej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony w sosypieczonej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w sosypieczonej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 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>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Bułka pszenna długa krojona 30 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 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 3038.75 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 440.21 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2917.24 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 431.09 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2575.47 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2796.28 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 432.49 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 3389.66 kcal; Białko ogółem: 164.34 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 461.07 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2964.37 kcal; Białko ogółem: 161.53 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 44.50 g; Sól: 16.87 g;	Wartość energetyczna: 2727.99 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 411.78 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 3450.87 kcal; Białko ogółem: 151.22 g; Tłuszcz: 122.90 g; Kw. tł. nasy.: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 440.08 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 14.02 g;

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztecik z soczewicy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2025-03-16 niedziela	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>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2964.77 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 457.11 g; W tym cukry: 130.36 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2872.04 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 468.11 g; W tym cukry: 129.17 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2411.13 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 52.32 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2479.11 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 3399.63 kcal; Białko ogółem: 146.61 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 500.74 g; W tym cukry: 135.16 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 16.11 g;	Wartość energetyczna: 2987.96 kcal; Białko ogółem: 150.97 g; Tłuszcz: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 56.71 g; Sól: 15.76 g;	Wartość energetyczna: 2681.84 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 415.82 g; W tym cukry: 126.35 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 3394.39 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 115.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 474.66 g; W tym cukry: 129.53 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 17.31 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

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

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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 50 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>)			Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>)	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	
	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	
		Wartość energetyczna: 2523.95 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 388.00 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2584.93 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 401.13 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2366.79 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2610.51 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 400.90 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2937.18 kcal; Białko ogółem: 149.13 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 417.42 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 15.59 g;	Wartość energetyczna: 2760.55 kcal; Białko ogółem: 155.97 g; Tłuszcz: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 15.47 g;	Wartość energetyczna: 2574.67 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 3331.57 kcal; Białko ogółem: 146.43 g; Tłuszcz: 119.99 g; Kw. tł. nasy.: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 429.20 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 14.96 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.

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