

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-05-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Majonez 10 g (JAJ, GOR.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				Galełka o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1szt Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE.) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z seleria i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z seleria i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLUPSZ.) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z seleria i jabłka b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLUPSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE.) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* b/c 250ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PD			Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Winogrona 100 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Winogrona 100 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Winogrona 100 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	
Wartość energetyczna: 3145.89 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 487.27 g; W tym cukry: 158.33 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 13.11 g;										
Wartość energetyczna: 2582.57 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 411.91 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 9.56 g;										
Wartość energetyczna: 2358.07 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 56.37 g; Sól: 12.92 g;										
Wartość energetyczna: 2840.96 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 422.62 g; W tym cukry: 91.07 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 13.08 g;										
Wartość energetyczna: 3416.83 kcal; Białko ogółem: 147.43 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 497.27 g; W tym cukry: 160.46 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 13.98 g;										
Wartość energetyczna: 2742.77 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 55.86 g; Sól: 15.53 g;										
Wartość energetyczna: 2499.24 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 415.09 g; W tym cukry: 122.77 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 12.31 g;										
Wartość energetyczna: 2674.75 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 391.27 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 8.96 g;										
Wartość energetyczna: 3047.72 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 454.75 g; W tym cukry: 113.35 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 12.77 g;										

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jabliko 1 szt 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabliko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony Gouda plaster 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt		
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chąłka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Rolaadka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Rolaadka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Rolaadka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g 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>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	
			Wartość energetyczna: 2913.55 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 421.22 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sol: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2895.32 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 436.89 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sol: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2447.94 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sol: 15.01 g;	Wartość energetyczna: 2871.37 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 447.99 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sol: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 3429.15 kcal; Białko ogółem: 148.10 g; Tłuszcz: 123.00 g; Kw. tł. nasy.: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 449.48 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sol: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2870.87 kcal; Białko ogółem: 145.10 g; Tłuszcz: 106.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sol: 17.06 g;	Wartość energetyczna: 2672.06 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 400.44 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sol: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2569.08 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sol: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 3664.27 kcal; Białko ogółem: 133.29 g; Tłuszcz: 152.29 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 450.88 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sol: 19.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-05-14 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paprykarz z łososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Ogórek świeży 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE , Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	
	II Śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120g (GLUPSZ, JAJ , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLUPSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120g (GLUPSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120g (GLUPSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 60g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Kaszanka wpz z cebulką 100 g (GOR , Banan 1szt. 1szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE , Banan 1szt. 1szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Banan 1szt. 1szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
PN		Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ , Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ , Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ , Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ , Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3149.32 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 477.56 g; W tym cukry: 120.21 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 3510.51 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 134.06 g; Kw. tł. nasy.: 46.17 g; Węglowodany ogółem: 471.29 g; W tym cukry: 129.10 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2543.77 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2791.51 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 451.82 g; W tym cukry: 127.71 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 3962.79 kcal; Białko ogółem: 166.31 g; Tłuszcz: 156.39 g; Kw. tł. nasy.: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 489.11 g; W tym cukry: 129.47 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 17.46 g;	Wartość energetyczna: 2828.85 kcal; Białko ogółem: 156.68 g; Tłuszcz: 108.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 16.12 g;	Wartość energetyczna: 2798.14 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 421.97 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2687.40 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 402.41 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 3343.82 kcal; Białko ogółem: 134.74 g; Tłuszcz: 104.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 472.49 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 15.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryna 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.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem dieta + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem dieta + 100 g (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)
	Wartość energetyczna: 3132.38 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 127.18 g; Kw. tł. nasy.: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2827.58 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2769.57 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 110.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2693.21 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 424.55 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 3645.69 kcal; Białko ogółem: 171.24 g; Tłuszcz: 155.55 g; Kw. tł. nasy.: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 18.10 g;	Wartość energetyczna: 3332.00 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 149.86 g; Kw. tł. nasy.: 58.59 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 16.92 g;	Wartość energetyczna: 2929.85 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 110.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2552.71 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 3762.63 kcal; Białko ogółem: 162.53 g; Tłuszcz: 169.16 g; Kw. tł. nasy.: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 18.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-05-16 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kalefior gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,3l 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowy + 200 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.)	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (RYB.) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (SEL.)		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (SEL.)				Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Povidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłone niejadłalnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt(MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (GLUPSZ, JAJ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (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.)
	Wartość energetyczna: 3038.80 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 96.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 429.72 g; W tym cukry: 138.79 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2943.92 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 412.07 g; W tym cukry: 137.60 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2453.11 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2758.21 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 436.70 g; W tym cukry: 162.91 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 3382.16 kcal; Białko ogółem: 164.55 g; Tłuszcz: 111.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 435.16 g; W tym cukry: 137.74 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 15.70 g;	Wartość energetyczna: 2976.25 kcal; Białko ogółem: 176.59 g; Tłuszcz: 103.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 16.64 g;	Wartość energetyczna: 2629.91 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 387.35 g; W tym cukry: 132.32 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2460.15 kcal; Białko ogółem: 155.97 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 410.67 g; W tym cukry: 115.54 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 3130.65 kcal; Białko ogółem: 155.97 g; Tłuszcz: 93.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 408.11 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 14.45 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-05-17 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Budyn o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna 80g 1 szt Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Brzoskwinie w syropie 100 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bigos + 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bigos + 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasłaz tofiu i pieczonej marchewki + 100 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2852.56 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 425.73 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2490.59 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 408.58 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2279.95 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2676.90 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 412.35 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 3245.24 kcal; Białko ogółem: 145.44 g; Tłuszcz: 106.83 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 443.31 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 15.44 g;	Wartość energetyczna: 2969.88 kcal; Białko ogółem: 152.41 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 16.91 g;	Wartość energetyczna: 2502.96 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 391.00 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2394.03 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 3048.96 kcal; Białko ogółem: 131.88 g; Tłuszcz: 114.08 g; Kw. tł. nasy.: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 14.30 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-05-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy guszo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy guszo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek z ziemiado chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (j)z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokol gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g (SOJ.) Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron bezglutenowy 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynia pieczona + 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) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Chrzan 20 g (MLE, SO2.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Chrzan 20 g (MLE, SO2.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (MLE) Kalaiflor gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	P.N	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 2920.44 kcal; Białko ogółem: 139.10 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2840.89 kcal; Białko ogółem: 144.18 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 397.10 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2716.90 kcal; Białko ogółem: 161.92 g; Tłuszcz: 104.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2733.59 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 390.83 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 3543.51 kcal; Białko ogółem: 208.92 g; Tłuszcz: 131.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 16.09 g;	Wartość energetyczna: 3367.98 kcal; Białko ogółem: 229.95 g; Tłuszcz: 144.50 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 16.10 g;	Wartość energetyczna: 2716.54 kcal; Białko ogółem: 141.20 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2755.97 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 3701.82 kcal; Białko ogółem: 197.84 g; Tłuszcz: 141.43 g; Kw. tł. nasy.: 54.59 g; Węglowodany ogółem: 421.75 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 15.83 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa										ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna										ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów										ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu										ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa										ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał										ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.										ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa										ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)																																																																																																			
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wolowo-drobiowy + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g																				Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wolowo-drobiowy + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wolowo-drobiowy + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)																				Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml																				Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wolowo-drobiowy + 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)																																					
		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt																																																												Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt																																								Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt																																																																													
		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																				Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																				Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos dyniowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml																																					
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)																																																												Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)																																								Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)																																																																													
		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml																				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml																				Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml																				Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml																				Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml																				Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml																				Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)																																					
Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g																				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g																				Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)																				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g																				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g																				Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g																				Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)																				Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)																																							
Wartość energetyczna: 2967.17 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 446.74 g; W tym cukry: 113.91 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 12.18 g;																				Wartość energetyczna: 2869.67 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 457.34 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 12.57 g;																				Wartość energetyczna: 2531.86 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 52.82 g; Sól: 11.09 g;																				Wartość energetyczna: 2933.79 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 480.22 g; W tym cukry: 129.79 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 11.73 g;																				Wartość energetyczna: 3652.09 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 106.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 568.33 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 14.67 g;																				Wartość energetyczna: 2905.63 kcal; Białko ogółem: 146.67 g; Tłuszcz: 106.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 54.29 g; Sól: 13.51 g;																				Wartość energetyczna: 2802.04 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 422.85 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 11.64 g;																				Wartość energetyczna: 2673.26 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 439.79 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.63 g;																				Wartość energetyczna: 3553.34 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 542.01 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 14.67 g;																			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml(<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g 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>)	Makaron na mleku 300 ml(<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml(<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 10 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino (<u>SEL, GOR.</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Babka płaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta+ 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wafle ryżowe 20 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 3419.13 kcal; Białko ogółem: 133.35 g; Tłuszcz: 108.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 488.31 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 15.17 g;	Wartość energetyczna: 3011.60 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 473.23 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2758.70 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 17.01 g;	Wartość energetyczna: 2952.53 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 473.47 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 3984.66 kcal; Białko ogółem: 183.77 g; Tłuszcz: 148.29 g; Kw. tł. nasy.: 57.51 g; Węglowodany ogółem: 493.20 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 17.57 g;	Wartość energetyczna: 3120.96 kcal; Białko ogółem: 157.98 g; Tłuszcz: 133.83 g; Kw. tł. nasy.: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 17.46 g;	Wartość energetyczna: 2986.59 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 405.73 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2545.59 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 495.55 g; Węglowodany ogółem: 405.73 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 3889.78 kcal; Białko ogółem: 163.41 g; Tłuszcz: 139.05 g; Kw. tł. nasy.: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 506.85 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 13.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-05-21 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE , Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLU ŻYT , GLU JECZ. , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .)	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE , Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLU ŻYT , GLU JECZ. , Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE , Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .)	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE , Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .)	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE , Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE , GLU ŻYT , GLU JECZ. , Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .)	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE , Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE), Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ , SOJ , MLE), Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT .)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE), Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ , SOJ , MLE), Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT .)
	II SN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE .)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE .)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ , SOJ , SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , GOR , Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL , Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ , SOJ , SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ , SOJ , SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (GLU PSZ , JAJ , Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL , Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ , SOJ , SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL , Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ , SOJ , SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , GOR , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL , Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ , SOJ , SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , GOR , Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL , Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ , SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta (bez glutenu) + 120 g (JAJ , Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL , Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ , SOJ , SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL , Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE .)			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE .)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Chleb Graham 60g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędznych pieczony 50g (GLU PSZ , JAJ , SOJ , MLE , Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ , SOJ , MLE , Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE .)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ , SOJ , MLE , Papryka świeża 90 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE .)	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 , Papryka świeża 90 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ , SOJ , MLE , Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ , Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE .)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ , SOJ , MLE , Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ , Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE .)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie nieidealnej 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ , SOJ , MLE , Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT .)		
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE), Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE), Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Salata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ , Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Salata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ , Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ , Salata lodowa 5 g	
	Wartość energetyczna: 3071.20 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 446.59 g; W tym cukry: 136.17 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2927.44 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 440.99 g; W tym cukry: 127.41 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2532.14 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 447.33 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 48.88 g; Sól: 14.80 g;	Wartość energetyczna: 2958.30 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 438.67 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 3317.12 kcal; Białko ogółem: 158.34 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 449.28 g; W tym cukry: 130.65 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2853.76 kcal; Białko ogółem: 152.78 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Sól: 17.20 g;	Wartość energetyczna: 2899.80 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 424.69 g; W tym cukry: 129.45 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2566.63 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 389.61 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 3138.10 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 114.45 g; Kw. tł. nasy.: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 417.94 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 15.50 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-05-22 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos bolonński z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos bolonński z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos bolonński z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ.) Sos bolonński z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos bolonński z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Przecier owocowo-warzywny jabko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g (SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka zielona 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa.homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Sałatka zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka zielona 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa.homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Sałatka zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (l) z/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (l) z/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa.homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek (l) z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa.homogenizowana,wędzo na,parzona 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ketchup 20g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałatka zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałatka zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15g	
		Wartość energetyczna: 3527.74 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 142.24 g; Kw. tł. nasy.: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 454.10 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 18.31 g;	Wartość energetyczna: 2881.08 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 419.39 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2830.64 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 115.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sól: 14.96 g;	Wartość energetyczna: 3173.19 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 499.08 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 4093.11 kcal; Białko ogółem: 169.04 g; Tłuszcz: 151.18 g; Kw. tł. nasy.: 52.00 g; Węglowodany ogółem: 521.50 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 18.00 g;	Wartość energetyczna: 3195.38 kcal; Białko ogółem: 142.42 g; Tłuszcz: 137.78 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 17.16 g;	Wartość energetyczna: 2714.08 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 399.50 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 15.45 g;	Wartość energetyczna: 2456.34 kcal; Białko ogółem: 60.34 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 398.79 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 3685.16 kcal; Białko ogółem: 154.56 g; Tłuszcz: 130.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 483.69 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 16.56 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Chleb Graham 40g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Chalka 60 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Powidlą śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<i>MLE.</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Zacierka na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Chalka 60 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<i>MLE.</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ, SEL.</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<i>MLE.</i>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Zacierka na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Chalka 60 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<i>MLE.</i>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Zacierka na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Chalka 60 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<i>MLE.</i>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<i>MLE.</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Zacierka na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Chleb Graham 40g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Chalka 60 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Powidlą śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<i>MLE.</i>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<i>SEL.</i>) Chleb bezglutenowy 150 g (<i>SEZ, może zawierać: ORZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<i>JAJ.</i>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidlą śliwkowe 30g 1 szt	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</i>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB.</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<i>SOJ, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypiecze ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB.</i>) Warzywa po grecku + 200 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypiecze ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB.</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<i>SOJ, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypiecze ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB.</i>) Warzywa po greku + 200 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB.</i>) Dorsz pieczony w sosypiecze ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB.</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypiecze ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB.</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypiecze ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB.</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<i>SOJ, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB.</i>) Dorsz pieczony w sosypiecze ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB.</i>) Warzywa po grecku + 200 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<i>SOJ, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypiecze ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB.</i>) Warzywa po grecku + 200 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<i>SEL.</i>)			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<i>SEL.</i>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 60g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb Graham 150g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Chalka 60 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb Graham 150g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE.</i>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<i>SEZ, może zawierać: ORZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<i>MLE.</i>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<i>MLE.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE.</i>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<i>GLU PSZ.</i>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<i>MLE.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (<i>SOJ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<i>MLE.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<i>MLE.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<i>SEZ, może zawierać: ORZ.</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<i>GLU PSZ.</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>)	
	Wartość energetyczna: 2951.13 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 424.83 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2827.66 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 419.11 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2472.21 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 48.63 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2668.91 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 409.05 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 3293.72 kcal; Białko ogółem: 161.22 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 442.20 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2916.14 kcal; Białko ogółem: 166.40 g; Tłuszcz: 106.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 50.78 g; Sól: 15.86 g;	Wartość energetyczna: 2641.27 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2374.09 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 3168.24 kcal; Białko ogółem: 143.03 g; Tłuszcz: 96.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 441.91 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 12.07 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-05-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt 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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galareta z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Brzozkowień w syropie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza jeżmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza jeżmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Fasolka po bretońsku + 200 g (SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 3162.62 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 481.43 g; W tym cukry: 130.57 g; Błonnik pok.: 53.98 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2679.19 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 51.62 g; Sól: 15.09 g;	Wartość energetyczna: 2654.96 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 429.58 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 3308.02 kcal; Białko ogółem: 152.07 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 482.11 g; W tym cukry: 124.38 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2853.40 kcal; Białko ogółem: 152.67 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 58.61 g; Sól: 17.08 g;	Wartość energetyczna: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 404.15 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2541.01 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 419.94 g; W tym cukry: 111.63 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3177.70 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 415.56 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 17.25 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-05-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Schab gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surowka z białej kapusty z koperkiem 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 Schab gotowany + 100 g Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) 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 Schab gotowany + 100 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2540.49 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2611.34 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2442.94 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2495.05 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 3132.75 kcal; Białko ogółem: 165.08 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 401.32 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 14.72 g;	Wartość energetyczna: 3009.12 kcal; Białko ogółem: 168.31 g; Tłuszcz: 118.29 g; Kw. tł. nasy.: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 14.47 g;	Wartość energetyczna: 2521.67 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2445.87 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 3163.73 kcal; Białko ogółem: 149.86 g; Tłuszcz: 107.10 g; Kw. tł. nasy.: 50.58 g; Węglowodany ogółem: 413.51 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 15.54 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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