

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL, MİD</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna + 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>) Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 120 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
		Wartość energetyczna: 2951.85 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 458.15 g; W tym cukry: 131.95 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2951.79 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 458.23 g; W tym cukry: 130.92 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2483.73 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 46.17 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2911.64 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 93.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 431.79 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 3315.88 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 104.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 467.12 g; W tym cukry: 135.26 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2850.97 kcal; Białko ogółem: 144.29 g; Tłuszcz: 106.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2813.75 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 432.35 g; W tym cukry: 125.64 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2522.47 kcal; Białko ogółem: 67.79 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 384.52 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 3485.04 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 132.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.83 g; Węglowodany ogółem: 461.81 g; W tym cukry: 111.72 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 16.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Twarożek + 100 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiewka 100 g 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 () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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) Paszlet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Śni			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kluskі śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Kluskі śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Marchew gotowana + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Kluskі śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kluskі śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Marchew gotowana + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kluskі śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet jarzyn gotowany + 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 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Brokuł gotowany + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20g (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 2843.43 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 407.45 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2701.78 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 420.40 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2469.96 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2693.99 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 413.42 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 3404.25 kcal; Białko ogółem: 166.17 g; Tłuszcz: 118.10 g; Kw. tł. nasy.: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 428.37 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 3090.49 kcal; Białko ogółem: 168.84 g; Tłuszcz: 117.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 15.21 g;	Wartość energetyczna: 2602.87 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3543.67 kcal; Białko ogółem: 153.72 g; Tłuszcz: 149.54 g; Kw. tł. nasy.: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 404.60 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 15.19 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-05-28 środa									
	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)
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ogórek świeży 90 g Rozspzonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta warzywna + 90 g (SEL) Rozspzonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Rozspzonka 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta warzywna + 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Twarożek truskawkowy + 100 g (MLE) Pasta warzywna + 90 g (SEL) Rozspzonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ogórek świeży 90 g Twarożek + 100 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Rozspzonka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ogórek świeży 90 g Rozspzonka 10 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Twarożek truskawkowy + 100 g (MLE) Pasta warzywna + 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (SOJ.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (SOJ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 200 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salatka zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salatka zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2964.58 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 439.80 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2959.05 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 429.25 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 2535.08 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2884.96 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 433.84 g; W tym cukry: 121.69 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 3556.86 kcal; Białko ogółem: 174.89 g; Tłuszcz: 113.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 473.32 g; W tym cukry: 114.91 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 16.43 g;	Wartość energetyczna: 2973.03 kcal; Białko ogółem: 174.81 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 51.41 g; Sól: 16.34 g;	Wartość energetyczna: 2766.09 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 398.22 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2643.63 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 3360.89 kcal; Białko ogółem: 160.68 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 469.39 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 15.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, S02) 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)	Zacierka 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) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL) Banan 1szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, S02) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL) Mus z jabłek (z/c) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, S0J, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL) Banan 1szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, S0J, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, S02) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (MLE, GOR, S02) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Banan 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, S0J, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
II śni			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Biszkopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)
Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto (bez glutenu) + 150 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka pieczona w plastrach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (SEL)			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (SEL)			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) 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: 3224.99 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 130.88 g; Kw. tł. nasy.: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 404.23 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 15.01 g;	Wartość energetyczna: 2984.09 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 476.13 g; W tym cukry: 122.16 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2875.14 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 128.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 45.69 g; Sól: 15.45 g;	Wartość energetyczna: 3008.67 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 444.21 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 3664.02 kcal; Białko ogółem: 174.64 g; Tłuszcz: 134.31 g; Kw. tł. nasy.: 50.18 g; Węglowodany ogółem: 458.00 g; W tym cukry: 118.24 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 17.64 g;	Wartość energetyczna: 3314.99 kcal; Białko ogółem: 169.41 g; Tłuszcz: 152.08 g; Kw. tł. nasy.: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 17.20 g;	Wartość energetyczna: 2774.15 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2902.27 kcal; Białko ogółem: 66.58 g; Tłuszcz: 103.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 435.74 g; W tym cukry: 98.76 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 3372.84 kcal; Białko ogółem: 154.11 g; Tłuszcz: 126.52 g; Kw. tł. nasy.: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 420.30 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 15.52 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)	
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Povidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Povidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Povidła śliwkowe 30g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) 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 Dżem 25 g 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Povidła śliwkowe 30g 1 szt	
	II Śni			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałata zielona z jogurtem + 150 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos grecki + 80 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos grecki + 80 g (SEL) Sałata zielona z jogurtem + 150 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos grecki + 80 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos grecki + 80 g (SEL) Sałata zielona z jogurtem + 150 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos grecki + 80 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos grecki + 80 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos grecki + 80 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos grecki + 80 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Buraki gotowane súpki + 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony Gouda plastry 16,25g 3 szt (MLE) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 3034.32 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 455.10 g; W tym cukry: 125.29 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 3004.57 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 450.43 g; W tym cukry: 133.09 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2385.44 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 13.80 g;	Wartość energetyczna: 2731.83 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 453.65 g; W tym cukry: 135.77 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 3490.16 kcal; Białko ogółem: 178.09 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 490.41 g; W tym cukry: 144.57 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 15.95 g;	Wartość energetyczna: 2830.30 kcal; Białko ogółem: 172.17 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 16.32 g;	Wartość energetyczna: 2656.25 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 130.32 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2668.39 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 425.40 g; W tym cukry: 116.68 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 3001.33 kcal; Białko ogółem: 154.78 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 433.60 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 15.96 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Rzodkiewka 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Rzodkiewka 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Rzodkiewka 100 g 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Rzodkiewka 100 g Hummus + 100 g (SOJ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	II śni			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy dieta + 150 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 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) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (SEL) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Banan 1 szt 1 szt 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (SEL) Banan 1 szt 1 szt 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Banan 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Banan 1 szt 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) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 10 g (SEL) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Ser żółty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 20g (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2771.03 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 380.02 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 15.12 g;	Wartość energetyczna: 2800.99 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 420.95 g; W tym cukry: 110.18 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2304.18 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 48.79 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2381.60 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 3328.81 kcal; Białko ogółem: 153.87 g; Tłuszcz: 115.63 g; Kw. tł. nasy.: 49.91 g; Węglowodany ogółem: 429.16 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 16.22 g;	Wartość energetyczna: 2820.68 kcal; Białko ogółem: 163.36 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 49.02 g; Sól: 15.82 g;	Wartość energetyczna: 2395.45 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2436.97 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 3238.02 kcal; Białko ogółem: 143.88 g; Tłuszcz: 124.17 g; Kw. tł. nasy.: 53.95 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 15.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)
2025-06-01 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) Jabłko 1 szt 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 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z warogu z koperkiem + 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) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 ze słonecznikiem + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (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 pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SOZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SOZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SOZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SOZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 100 g 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 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 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) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE) Brokuł gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3025.28 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 112.80 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 393.46 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2617.80 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 389.68 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2469.39 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 94.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 15.01 g;	Wartość energetyczna: 2341.21 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 3496.82 kcal; Białko ogółem: 171.03 g; Tłuszcz: 138.96 g; Kw. tł. nasy.: 49.41 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 15.74 g;	Wartość energetyczna: 2913.26 kcal; Białko ogółem: 170.58 g; Tłuszcz: 121.82 g; Kw. tł. nasy.: 47.82 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 17.79 g;	Wartość energetyczna: 2581.63 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2456.21 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 3551.99 kcal; Białko ogółem: 171.40 g; Tłuszcz: 120.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 460.43 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 15.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszet wolowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszet wolowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw+ 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt 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 () 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) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	II śni		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)
	Obiad	Botwinka z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Mus z brzoskwiń 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2626.69 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 434.40 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2746.65 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 448.20 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2202.71 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 54.05 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2816.14 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 426.94 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 3650.15 kcal; Białko ogółem: 151.49 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 548.52 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2743.03 kcal; Białko ogółem: 148.97 g; Tłuszcz: 97.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 55.26 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 2572.04 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2590.41 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 3856.34 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz: 136.95 g; Kw. tł. nasy.: 71.24 g; Węglowodany ogółem: 533.90 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 13.72 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko w sosie tatarskim+ 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kalafor gotowany + 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor jarzyn gotowany + 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor jarzynowy + 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 śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta (bez glutenu) + 120 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska 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 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) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska 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 pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Szyńska 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	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 2994.28 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 110.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2961.62 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2503.14 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2852.54 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; W tym cukry: 113.12 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 3345.76 kcal; Białko ogółem: 159.56 g; Tłuszcz: 118.55 g; Kw. tł. nasy.: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 421.19 g; W tym cukry: 109.15 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 17.07 g;	Wartość energetyczna: 2911.85 kcal; Białko ogółem: 167.17 g; Tłuszcz: 113.54 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 16.63 g;	Wartość energetyczna: 2641.10 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2756.58 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 415.49 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 3402.97 kcal; Białko ogółem: 145.52 g; Tłuszcz: 140.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 392.72 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 17.85 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)	
2025-06-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek różany + 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek różany + 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek różany + 100g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek różany + 100g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chalka 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek różany + 100g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Domowy paprykarz szczeciński + 100g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Domowy paprykarz szczeciński + 100g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Domowy paprykarz szczeciński + 100g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Domowy paprykarz szczeciński + 100g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Domowy paprykarz szczeciński + 100g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Domowy paprykarz szczeciński + 100g (RYB, SOJ.) Kalafor gotowany + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bulka 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: 3195.34 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 101.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 445.40 g; W tym cukry: 132.89 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 3284.22 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 102.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 475.25 g; W tym cukry: 135.19 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2632.43 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 57.23 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2986.96 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 92.76 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 3636.69 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Tłuszcz: 119.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 481.77 g; W tym cukry: 138.72 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sól: 16.25 g;	Wartość energetyczna: 2903.64 kcal; Białko ogółem: 148.23 g; Tłuszcz: 100.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 57.41 g; Sól: 17.95 g;	Wartość energetyczna: 3062.00 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 473.68 g; W tym cukry: 128.96 g; Błonnik pok.: 53.58 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 3026.40 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 96.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 473.68 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 3381.26 kcal; Białko ogółem: 144.16 g; Tłuszcz: 116.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 440.47 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 15.16 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-06-05 czwartek										
	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)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II Śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Chrupki kukurydziane 25 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dymna pieczona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dymna pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dymna pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dymna pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej- na ciepło 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt		
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 3200.71 kcal; Białko ogółem: 129.32 g; Tłuszcz: 111.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 430.15 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 17.38 g;	Wartość energetyczna: 2991.04 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 439.44 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 15.26 g;	Wartość energetyczna: 2771.75 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 53.02 g; Sól: 15.44 g;	Wartość energetyczna: 2831.28 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 422.48 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 3401.17 kcal; Białko ogółem: 149.50 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 450.83 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 16.56 g;	Wartość energetyczna: 2824.66 kcal; Białko ogółem: 153.31 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 54.22 g; Sól: 15.48 g;	Wartość energetyczna: 2777.08 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 393.02 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 46.00 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2644.27 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 398.04 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2995.19 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 97.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 408.63 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 15.50 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)	
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany + 90 g Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabko pieczone 1szt. 1 szt Szyńska czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany + 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	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>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyój smak 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g				Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żyrni 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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z cynamonem + 100 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Galaretkę z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żyrni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska 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>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska 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>) Szyńska 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)	Wartość energetyczna: 3319.02 kcal; Białko ogółem: 148.21 g; Tłuszcz: 118.39 g; Kw. tł. nasy.: 52.04 g; Węglowodany ogółem: 418.70 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 14.31 g;	
	Wartość energetyczna: 2960.19 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 427.28 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2838.68 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2473.04 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 14.53 g;	Wartość energetyczna: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 3300.12 kcal; Białko ogółem: 162.86 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 447.57 g; W tym cukry: 106.38 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 14.98 g;	Wartość energetyczna: 2870.93 kcal; Białko ogółem: 160.48 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 16.92 g;	Wartość energetyczna: 2649.43 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 99.59 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2491.45 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 3319.02 kcal; Białko ogółem: 148.21 g; Tłuszcz: 118.39 g; Kw. tł. nasy.: 52.04 g; Węglowodany ogółem: 418.70 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 14.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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)
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką+ 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami i szynka dieta + 100 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 100 g 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) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Sałatka makaronowa z warzywami i szynka dieta + 100 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie nieidealnej 50 g Cukinia gotowana + 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (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 pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki gotowane + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Buraki gotowane + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki gotowane + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2947.97 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 456.47 g; W tym cukry: 130.28 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2856.02 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 467.02 g; W tym cukry: 129.30 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2394.33 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 52.32 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2473.38 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 399.49 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 3479.43 kcal; Białko ogółem: 153.26 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 514.33 g; W tym cukry: 135.86 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sól: 15.28 g;	Wartość energetyczna: 3066.97 kcal; Białko ogółem: 159.27 g; Tłuszcz: 108.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 59.48 g; Sól: 15.50 g;	Wartość energetyczna: 2676.73 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 413.57 g; W tym cukry: 125.87 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2371.59 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3384.20 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 114.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 476.43 g; W tym cukry: 131.59 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 16.80 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-06-08 niedziela	Śniadanie	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)
		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek'a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek'a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek'a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek'a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek'a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewrzowa schab wiewrzowy wędzony parzony. 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewrzowa schab wiewrzowy wędzony parzony. 50 g Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	II śni			Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>)			Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>)	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Zrazik wiewrzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Ciaśka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g
		Wartość energetyczna: 2457.87 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2501.88 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 387.78 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2234.39 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2527.46 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 387.55 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2878.38 kcal; Białko ogółem: 155.92 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 403.06 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 14.80 g;	Wartość energetyczna: 2684.69 kcal; Białko ogółem: 159.71 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 14.72 g;	Wartość energetyczna: 2442.36 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2390.89 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 3255.49 kcal; Białko ogółem: 146.83 g; Tłuszcz: 117.39 g; Kw. tł. nasy.: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 415.13 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 15.28 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.

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