

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki pszenne 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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa.szynka wędzona.parzona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Galaretką o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos ogórkowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Przalone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos ogórkowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Gulasz z cielęcizną, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selerą i jabłkami b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z cielęcizną, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selerą i jabłkami b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos ogórkowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Przalone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt				Mus- przecier owocowy jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb 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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Winogrona 100 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Winogrona 100 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 3026.38 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 469.84 g; W tym cukry: 158.13 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2576.72 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 417.76 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2216.99 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 51.77 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2867.08 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 452.81 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 3297.32 kcal; Białko ogółem: 138.79 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 479.64 g; W tym cukry: 160.26 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2601.70 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 51.27 g; Sól: 15.65 g;	Wartość energetyczna: 2473.43 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 408.90 g; W tym cukry: 118.55 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2700.86 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 401.46 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 3041.87 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 456.61 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 12.88 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-06-10 wtorek	Sniadanie	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>) Hummus paprikowy + 100 g (<u>SEZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 100g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprikowy + 100 g (<u>SEZ</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>)	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem + 100g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprikowy + 100 g (<u>SEZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</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>)	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</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>)	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>) Hummus paprikowy + 100 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pizydra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony Gouda plaster 16,25g 3 szt (<u>MLE</u>) Galełka z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Chąłka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	
	Obiad		Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Paszet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2940,56 kcal; Białko ogółem: 99,40 g; Tłuszcz: 96,25 g; Kw. tł. nasy.: 35,79 g; Węglowodany ogółem: 431,26 g; W tym cukry: 106,29 g; Błonnik pok.: 37,36 g; Sol: 12,19 g;	Wartość energetyczna: 2872,75 kcal; Białko ogółem: 110,39 g; Tłuszcz: 81,97 g; Kw. tł. nasy.: 33,50 g; Węglowodany ogółem: 433,21 g; W tym cukry: 102,70 g; Błonnik pok.: 29,17 g; Sol: 13,07 g;	Wartość energetyczna: 2474,95 kcal; Białko ogółem: 110,93 g; Tłuszcz: 80,90 g; Kw. tł. nasy.: 27,79 g; Węglowodany ogółem: 356,79 g; W tym cukry: 61,74 g; Błonnik pok.: 49,50 g; Sol: 14,30 g;	Wartość energetyczna: 2819,31 kcal; Białko ogółem: 110,93 g; Tłuszcz: 73,95 g; Kw. tł. nasy.: 31,29 g; Węglowodany ogółem: 435,95 g; W tym cukry: 105,95 g; Błonnik pok.: 23,67 g; Sol: 11,34 g;	Wartość energetyczna: 3457,77 kcal; Białko ogółem: 135,72 g; Tłuszcz: 129,00 g; Kw. tł. nasy.: 45,78 g; Węglowodany ogółem: 454,76 g; W tym cukry: 104,51 g; Błonnik pok.: 35,12 g; Sol: 14,93 g;	Wartość energetyczna: 2897,88 kcal; Białko ogółem: 133,71 g; Tłuszcz: 110,11 g; Kw. tł. nasy.: 37,55 g; Węglowodany ogółem: 365,04 g; W tym cukry: 65,00 g; Błonnik pok.: 50,89 g; Sol: 16,35 g;	Wartość energetyczna: 2700,68 kcal; Białko ogółem: 100,15 g; Tłuszcz: 81,30 g; Kw. tł. nasy.: 29,90 g; Węglowodany ogółem: 405,72 g; W tym cukry: 95,29 g; Błonnik pok.: 39,20 g; Sol: 11,47 g;	Wartość energetyczna: 2569,08 kcal; Białko ogółem: 70,39 g; Tłuszcz: 75,76 g; Kw. tł. nasy.: 24,46 g; Węglowodany ogółem: 405,32 g; W tym cukry: 81,61 g; Błonnik pok.: 33,38 g; Sol: 8,19 g;	Wartość energetyczna: 3641,70 kcal; Białko ogółem: 131,83 g; Tłuszcz: 152,01 g; Kw. tł. nasy.: 43,27 g; Węglowodany ogółem: 447,20 g; W tym cukry: 56,24 g; Błonnik pok.: 24,59 g; Sol: 19,59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-06-11 środa	Śniadania Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , ISN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Pomidor 90 g 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 , ISN	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , ISN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ , ISN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ , ISN	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ , ISN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ , ISN	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paprykarz z lososia (dieta) + 100 g (RYB, SOJ, SEL , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt (GLU PSZ , ISN	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE , Banan 1szt. 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 , ISN
	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Fajtaj z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE , PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszena długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE , PD	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE , PD	Bułka pszena długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE , PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszena długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Ser żółty 50 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE , PD	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE , PD	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE , PD	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE , PD	Bułka pszena długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , PD
	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2921.61 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 453.75 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 3292.60 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 120.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 447.48 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2518.05 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 314.38 g; W tym cukry: 35.69 g; Błonnik pok.: 42.82 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2801.31 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 451.82 g; W tym cukry: 127.71 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 3744.88 kcal; Białko ogółem: 166.79 g; Tłuszcz: 143.27 g; Kw. tł. nasy.: 55.41 g; Węglowodany ogółem: 465.30 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 17.73 g;	Wartość energetyczna: 2803.13 kcal; Białko ogółem: 158.22 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 16.12 g;	Wartość energetyczna: 2571.83 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 395.52 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2697.20 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 402.41 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 3132.23 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 463.72 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 15.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek topiony 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II SN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Cisło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	
2025-06-12 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECCZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECCZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECCZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECCZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECCZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECCZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) Ryz na sypko 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECCZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECCZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Kisiel o smaku wiśniowy z/c 150 ml	
2025-06-12 czwartek	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.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem dieta + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Cisło marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Cisło marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Cisło marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Cisło marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 3334.09 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 136.70 g; Kw. tł. nasy.: 50.65 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 3029.29 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 442.91 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2804.87 kcal; Białko ogółem: 135.84 g; Tłuszcz: 112.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2725.21 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 424.55 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 3847.40 kcal; Białko ogółem: 174.42 g; Tłuszcz: 165.07 g; Kw. tł. nasy.: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 423.32 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 17.68 g;	Wartość energetyczna: 3364.00 kcal; Białko ogółem: 183.40 g; Tłuszcz: 151.04 g; Kw. tł. nasy.: 59.10 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 16.96 g;	Wartość energetyczna: 3203.57 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 124.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 394.31 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2588.01 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 3884.62 kcal; Białko ogółem: 164.89 g; Tłuszcz: 170.37 g; Kw. tł. nasy.: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 425.07 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 18.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-06-13 piątek	Sniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ, 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 Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wierzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wierzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wierzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb kurzydżiany na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane k/L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Babka piskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalefior gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Babka piskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalefior gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II Śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sosziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>)	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sosziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sosziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sosziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sosziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sosziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sosziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)			Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Kolejność	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidory słowkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 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>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niedłajnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Sok jabłkowy 100 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 3038,80 kcal; Białko ogółem: 115,11 g; Tłuszcz: 96,69 g; Kw. tł. nasy.: 41,33 g; Węglowodany ogółem: 429,72 g; W tym cukry: 138,79 g; Błonnik pok.: 36,83 g; Sol: 11,56 g;	Wartość energetyczna: 2943,92 kcal; Białko ogółem: 114,94 g; Tłuszcz: 93,95 g; Kw. tł. nasy.: 41,25 g; Węglowodany ogółem: 412,07 g; W tym cukry: 137,60 g; Błonnik pok.: 32,62 g; Sol: 12,80 g;	Wartość energetyczna: 2448,51 kcal; Białko ogółem: 121,72 g; Tłuszcz: 82,12 g; Kw. tł. nasy.: 34,50 g; Węglowodany ogółem: 326,39 g; W tym cukry: 51,91 g; Błonnik pok.: 45,76 g; Sol: 13,55 g;	Wartość energetyczna: 2758,21 kcal; Białko ogółem: 101,76 g; Tłuszcz: 70,43 g; Kw. tł. nasy.: 30,37 g; Węglowodany ogółem: 436,70 g; W tym cukry: 162,91 g; Błonnik pok.: 26,04 g; Sol: 9,72 g;	Wartość energetyczna: 3382,16 kcal; Białko ogółem: 164,56 g; Tłuszcz: 111,92 g; Kw. tł. nasy.: 43,46 g; Węglowodany ogółem: 435,16 g; W tym cukry: 137,74 g; Błonnik pok.: 34,27 g; Sol: 15,70 g;	Wartość energetyczna: 2971,65 kcal; Białko ogółem: 176,35 g; Tłuszcz: 103,04 g; Kw. tł. nasy.: 38,49 g; Węglowodany ogółem: 358,56 g; W tym cukry: 58,93 g; Błonnik pok.: 47,11 g; Sol: 16,62 g;	Wartość energetyczna: 2629,91 kcal; Białko ogółem: 109,21 g; Tłuszcz: 76,59 g; Kw. tł. nasy.: 32,82 g; Węglowodany ogółem: 387,35 g; W tym cukry: 132,32 g; Błonnik pok.: 36,02 g; Sol: 11,41 g;	Wartość energetyczna: 2460,15 kcal; Białko ogółem: 70,87 g; Tłuszcz: 61,50 g; Kw. tł. nasy.: 20,50 g; Węglowodany ogółem: 410,67 g; W tym cukry: 115,54 g; Błonnik pok.: 34,75 g; Sol: 8,57 g;	Wartość energetyczna: 3130,65 kcal; Białko ogółem: 155,97 g; Tłuszcz: 93,57 g; Kw. tł. nasy.: 39,04 g; Węglowodany ogółem: 408,11 g; W tym cukry: 92,68 g; Błonnik pok.: 38,27 g; Sol: 14,45 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	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 Buraki gotowane súpki + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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>)	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 Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna 80g 1 szt Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II/ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wałeki 30 g (<u>GLU PSZ, 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>) Bigos + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bigos + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bigos + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyszna schabowa-wędzona wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony: 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2852,56 kcal; Białko ogółem: 102,35 g; Tłuszcz: 90,43 g; Kw. tł. nasy.: 35,86 g; Węglowodany ogółem: 425,73 g; W tym cukry: 108,64 g; Błonnik pok.: 41,06 g; Soli: 12,20 g;	Wartość energetyczna: 2490,59 kcal; Białko ogółem: 96,52 g; Tłuszcz: 58,90 g; Kw. tł. nasy.: 29,11 g; Węglowodany ogółem: 408,58 g; W tym cukry: 103,63 g; Błonnik pok.: 31,73 g; Soli: 12,29 g;	Wartość energetyczna: 2279,95 kcal; Białko ogółem: 99,98 g; Tłuszcz: 72,17 g; Kw. tł. nasy.: 28,65 g; Węglowodany ogółem: 329,98 g; W tym cukry: 49,04 g; Błonnik pok.: 43,35 g; Soli: 13,45 g;	Wartość energetyczna: 2676,90 kcal; Białko ogółem: 97,26 g; Tłuszcz: 77,91 g; Kw. tł. nasy.: 34,67 g; Węglowodany ogółem: 412,35 g; W tym cukry: 102,78 g; Błonnik pok.: 30,60 g; Soli: 11,39 g;	Wartość energetyczna: 3245,24 kcal; Białko ogółem: 145,44 g; Tłuszcz: 106,83 g; Kw. tł. nasy.: 44,38 g; Węglowodany ogółem: 443,31 g; W tym cukry: 105,60 g; Błonnik pok.: 38,34 g; Soli: 15,44 g;	Wartość energetyczna: 2969,88 kcal; Białko ogółem: 152,41 g; Tłuszcz: 108,50 g; Kw. tł. nasy.: 41,07 g; Węglowodany ogółem: 369,10 g; W tym cukry: 70,61 g; Błonnik pok.: 45,27 g; Soli: 16,91 g;	Wartość energetyczna: 2502,96 kcal; Białko ogółem: 96,76 g; Tłuszcz: 70,32 g; Kw. tł. nasy.: 28,35 g; Węglowodany ogółem: 391,00 g; W tym cukry: 97,48 g; Błonnik pok.: 40,40 g; Soli: 10,76 g;	Wartość energetyczna: 3048,96 kcal; Białko ogółem: 131,88 g; Tłuszcz: 114,08 g; Kw. tł. nasy.: 55,40 g; Węglowodany ogółem: 391,16 g; W tym cukry: 59,90 g; Błonnik pok.: 35,83 g; Soli: 7,97 g;	Wartość energetyczna: 3048,96 kcal; Białko ogółem: 131,88 g; Tłuszcz: 114,08 g; Kw. tł. nasy.: 55,40 g; Węglowodany ogółem: 391,16 g; W tym cukry: 59,90 g; Błonnik pok.: 35,83 g; Soli: 7,97 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasiek produktu drobiowego grubo rozdrobionym parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek (j) z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)
	II/Śni			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Herbatniki 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bułon warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Dynamiec 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynamiec 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynamiec 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynamiec 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u> , <u>SOJ</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska od Zduna-wędzonka wieprzowa.szyńska wędzona, parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Ser topiony Gouda plasterki 16,25 g 3 szt (<u>MLE.</u>) Kafel gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 2920.44 kcal; Białko ogółem: 139.10 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2840.89 kcal; Białko ogółem: 144.18 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 397.10 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2716.90 kcal; Białko ogółem: 161.92 g; Tłuszcz: 104.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2733.59 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 390.83 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 3543.51 kcal; Białko ogółem: 208.92 g; Tłuszcz: 131.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 16.09 g;	Wartość energetyczna: 3367.98 kcal; Białko ogółem: 229.95 g; Tłuszcz: 144.50 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 16.10 g;	Wartość energetyczna: 2716.54 kcal; Białko ogółem: 141.20 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2755.97 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 3701.82 kcal; Białko ogółem: 197.84 g; Tłuszcz: 141.43 g; Kw. tł. nasy.: 54.59 g; Węglowodany ogółem: 421.75 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 15.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU, PSZ, JAJ, 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.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Mandarynka 1-szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt 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.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 400 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Ryz na sytko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sytko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryz na sytko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Soczynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sytko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sytko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sytko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sytko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Chrupki kukurydziane 25 g
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.) Twarożek + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 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.) Twarożek + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU, PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2967,17 kcal; Białko ogółem: 101,52 g; Tłuszcz: 92,33 g; Kw. tł. nasy.: 34,85 g; Węglowodany ogółem: 446,74 g; W tym cukry: 113,91 g; Błonnik pok.: 37,95 g; Sól: 12,18 g;	Wartość energetyczna: 2869,67 kcal; Białko ogółem: 95,01 g; Tłuszcz: 79,12 g; Kw. tł. nasy.: 33,78 g; Węglowodany ogółem: 457,34 g; W tym cukry: 116,64 g; Błonnik pok.: 33,20 g; Sól: 12,57 g;	Wartość energetyczna: 2531,86 kcal; Białko ogółem: 98,62 g; Tłuszcz: 89,97 g; Kw. tł. nasy.: 32,02 g; Węglowodany ogółem: 448,92 g; W tym cukry: 48,43 g; Błonnik pok.: 52,82 g; Sól: 11,09 g;	Wartość energetyczna: 2965,79 kcal; Białko ogółem: 115,81 g; Tłuszcz: 70,41 g; Kw. tł. nasy.: 30,37 g; Węglowodany ogółem: 480,22 g; W tym cukry: 129,79 g; Błonnik pok.: 27,83 g; Sól: 11,77 g;	Wartość energetyczna: 3652,09 kcal; Białko ogółem: 136,76 g; Tłuszcz: 95,59 g; Kw. tł. nasy.: 37,32 g; Węglowodany ogółem: 568,33 g; W tym cukry: 116,64 g; Błonnik pok.: 42,54 g; Sól: 14,67 g;	Wartość energetyczna: 2937,63 kcal; Białko ogółem: 152,02 g; Tłuszcz: 107,38 g; Kw. tł. nasy.: 37,47 g; Węglowodany ogółem: 558,84 g; W tym cukry: 54,41 g; Błonnik pok.: 54,29 g; Sól: 13,55 g;	Wartość energetyczna: 2802,04 kcal; Białko ogółem: 96,46 g; Tłuszcz: 88,83 g; Kw. tł. nasy.: 32,82 g; Węglowodany ogółem: 422,85 g; W tym cukry: 109,32 g; Błonnik pok.: 42,30 g; Sól: 11,64 g;	Wartość energetyczna: 2705,26 kcal; Białko ogółem: 79,11 g; Tłuszcz: 72,39 g; Kw. tł. nasy.: 25,86 g; Węglowodany ogółem: 439,79 g; W tym cukry: 109,00 g; Błonnik pok.: 34,61 g; Sól: 8,67 g;	Wartość energetyczna: 3553,34 kcal; Białko ogółem: 115,10 g; Tłuszcz: 107,16 g; Kw. tł. nasy.: 40,13 g; Węglowodany ogółem: 542,01 g; W tym cukry: 74,85 g; Błonnik pok.: 46,91 g; Sól: 14,67 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-06-17 wtorek	Sniadanie Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 10 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z minury gotowanej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Szyńska krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	ISN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la soffritto + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la soffritto + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la soffritto + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la soffritto (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a/la soffritto + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 3394.60 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 106.58 g; Kw. tł. nasy: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 484.54 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 15.43 g;	Wartość energetyczna: 3011.60 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 473.23 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2758.70 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 106.29 g; Kw. tł. nasy: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 17.01 g;	Wartość energetyczna: 2952.53 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 473.47 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 3984.66 kcal; Białko ogółem: 183.77 g; Tłuszcz: 148.29 g; Kw. tł. nasy: 57.51 g; Węglowodany ogółem: 493.20 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 17.57 g;	Wartość energetyczna: 3120.96 kcal; Białko ogółem: 157.98 g; Tłuszcz: 133.83 g; Kw. tł. nasy: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 17.46 g;	Wartość energetyczna: 2986.59 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 417.55 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2577.59 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 405.73 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 3889.78 kcal; Białko ogółem: 163.41 g; Tłuszcz: 139.05 g; Kw. tł. nasy: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 506.85 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 13.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	II/ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Chrupki kukurydżiane 25 g
	Obiad	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta (bez glutenu) + 120 g (JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa gryskowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)		Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich pieczony 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidór 90 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidór 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich pieczony 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niedalnej 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 3037.24 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 439.29 g; W tym cukry: 132.35 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sol: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 2927.44 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 440.99 g; W tym cukry: 127.41 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sol: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2498.18 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sol: 14.68 g;	Wartość energetyczna: 2958.30 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 438.67 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sol: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 3317.12 kcal; Białko ogółem: 158.34 g; Tłuszcz: 103.73 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 449.28 g; W tym cukry: 130.65 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sol: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2819.80 kcal; Białko ogółem: 150.58 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sol: 17.08 g;	Wartość energetyczna: 2865.84 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 417.39 g; W tym cukry: 125.63 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sol: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2566.63 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 389.61 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sol: 9.40 g;	

2025-06-19 czwartek

2025-06-19 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-06-20 piątek	Sniadanie Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Chaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Chaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	USN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Cisło drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z miodłej kapusty + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z miodłej kapusty + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>)			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2959.65 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 433.95 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2827.66 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 419.11 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2480.73 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 432.43 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 49.85 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2695.16 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 3293.72 kcal; Białko ogółem: 161.22 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 442.20 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2924.66 kcal; Białko ogółem: 166.90 g; Tłuszcz: 103.53 g; Kw. tł. nasy: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 15.02 g;	Wartość energetyczna: 2649.79 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 395.29 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2400.34 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 374.03 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 8.48 g;
		Wartość energetyczna: 3168.24 kcal; Białko ogółem: 143.03 g; Tłuszcz: 96.86 g; Kw. tł. nasy: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 441.91 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 12.07 g;							

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg + 100 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galarełka z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Brzozkwinie w syropie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	II/ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Herbatniki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Wątróbka drobiowa smażona z osbulką 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80g (MLE, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 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.) Fasolka po bretońsku + 200g (SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb 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.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyś smak 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 3162.62 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 481.43 g; W tym cukry: 130.57 g; Błonnik pok.: 53.98 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2679.19 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 51.62 g; Sól: 15.09 g;	Wartość energetyczna: 2654.96 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 429.58 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 3308.02 kcal; Białko ogółem: 152.07 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 482.11 g; W tym cukry: 124.38 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2853.40 kcal; Białko ogółem: 152.67 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 58.61 g; Sól: 17.08 g;	Wartość energetyczna: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 400.15 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2541.01 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 419.94 g; W tym cukry: 111.63 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3177.70 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 415.56 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 17.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miod (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Żduna-wędzonka wędziona, parzona 50 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II ŚN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa 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>) Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PO		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2540.49 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2577.38 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2442.94 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2495.05 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 3132.75 kcal; Białko ogółem: 165.06 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 401.32 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 14.72 g;	Wartość energetyczna: 3009.12 kcal; Białko ogółem: 168.31 g; Tłuszcz: 118.29 g; Kw. tł. nasy: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 14.47 g;	Wartość energetyczna: 2521.67 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2445.87 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 3129.77 kcal; Białko ogółem: 147.66 g; Tłuszcz: 106.80 g; Kw. tł. nasy: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 15.42 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.

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