

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)	
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g 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 jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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 makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejałnej 50 g Miod (25g) 1 szt Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejałnej 50 g Miod (25g) 1 szt Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>)			Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 120 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Truskawki 100 g			Truskawki 100 g			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml		
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 3009.30 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 98.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 454.70 g; W tym cukry: 134.33 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sol: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2853.84 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 455.43 g; W tym cukry: 133.36 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sol: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2454.46 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 97.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 426.15 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sol: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2763.69 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 424.29 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sol: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 3217.93 kcal; Białko ogółem: 142.05 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 464.32 g; W tym cukry: 137.70 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sol: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2818.40 kcal; Białko ogółem: 142.16 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sol: 15.31 g;	Wartość energetyczna: 2715.80 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 429.54 g; W tym cukry: 126.07 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sol: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2518.78 kcal; Białko ogółem: 62.93 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 389.65 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sol: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 3337.09 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 120.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 454.30 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sol: 16.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)	
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszetłt wierprowy z warzywami + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszetłt wierprowy z warzywami + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Twarożek + 100 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszetłt wierprowy z warzywami + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyś smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kłuski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffritto + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Kłuski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffritto + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ) Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kłuski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Kłopsik wierprowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Kłopsik wierprowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Kłopsik wierprowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soffritto (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kłuski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wierprowa z szynki pieczona + 100 g Kłopsik wierprowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
	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) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Buket jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Buket jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niedalnej 50 g Buket jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Buket jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ)		
	Wartość energetyczna: 2913.41 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 95.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 414.25 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sol: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2771.76 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 427.20 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sol: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2473.56 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sol: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2713.97 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 415.52 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sol: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 3474.23 kcal; Białko ogółem: 169.97 g; Tłuszcz: 121.10 g; Kw. tł. nasy.: 51.76 g; Węglowodany ogółem: 435.17 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sol: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 3090.49 kcal; Białko ogółem: 168.74 g; Tłuszcz: 117.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sol: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2672.85 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sol: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2492.25 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sol: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 3543.67 kcal; Białko ogółem: 153.62 g; Tłuszcz: 149.54 g; Kw. tł. nasy.: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 404.60 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sol: 15.16 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-25 do dnia 2025-07-06 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)	
2025-06-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna + 90 g (SEL.) Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek truskawkowy + 100g (MLE.) Pasta warzywna + 90 g (SEL.) Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 g Rozszponka 10 g 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 Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Twarożek truskawkowy + 100g (MLE.) Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)								
	II SN			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml							
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Kotlet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml								
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Chrupki kukurydziane 25 g							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (SOJ.) Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 200 g (SEL.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml								
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Walle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)								
	Wartość energetyczna: 2964.58 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 439.80 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2969.96 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 429.32 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 14.96 g;	Wartość energetyczna: 2549.29 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2895.87 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 433.91 g; W tym cukry: 121.70 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 3567.77 kcal; Białko ogółem: 176.87 g; Tłuszcz: 113.85 g; Kw. tł. nasy: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 473.39 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 2983.94 kcal; Białko ogółem: 176.79 g; Tłuszcz: 99.85 g; Kw. tł. nasy: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 51.41 g; Sól: 16.40 g;	Wartość energetyczna: 2777.00 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2708.14 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 415.45 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 3371.80 kcal; Białko ogółem: 162.06 g; Tłuszcz: 100.23 g; Kw. tł. nasy: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 469.46 g; W tym cukry: 112.92 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 15.18 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)	
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Banan 1szt. 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>)	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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Mandarynka 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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Mus z jabłek (j) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 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>) Szyńska krucha z piecia wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka 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 twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</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>)	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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Banan 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>) Szyńska krucha z piecia wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kur.haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z brzoźszaki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plasterki z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL</u>)		Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL</u>)					Sok przecierowy warzynno-owocowy 0,33 l 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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>JAJ</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>)	
	Wartość energetyczna: 3194,18 kcal; Białko ogółem: 115,17 g; Tłuszcz: 128,95 g; Kw. tł. nasy: 45,61 g; Węglowodany ogółem: 402,90 g; W tym cukry: 87,21 g; Błonnik pok.: 33,17 g; Sól: 14,86 g;	Wartość energetyczna: 2919,32 kcal; Białko ogółem: 100,75 g; Tłuszcz: 77,69 g; Kw. tł. nasy: 36,66 g; Węglowodany ogółem: 467,50 g; W tym cukry: 117,92 g; Błonnik pok.: 36,31 g; Sól: 14,36 g;	Wartość energetyczna: 2844,33 kcal; Białko ogółem: 108,91 g; Tłuszcz: 126,36 g; Kw. tł. nasy: 41,39 g; Węglowodany ogółem: 335,86 g; W tym cukry: 45,67 g; Błonnik pok.: 45,37 g; Sól: 15,30 g;	Wartość energetyczna: 3008,67 kcal; Białko ogółem: 105,91 g; Tłuszcz: 95,28 g; Kw. tł. nasy: 37,12 g; Węglowodany ogółem: 444,21 g; W tym cukry: 84,71 g; Błonnik pok.: 31,86 g; Sól: 12,52 g;	Wartość energetyczna: 3599,25 kcal; Białko ogółem: 170,30 g; Tłuszcz: 132,08 g; Kw. tł. nasy: 49,31 g; Węglowodany ogółem: 449,37 g; W tym cukry: 114,00 g; Błonnik pok.: 34,11 g; Sól: 17,37 g;	Wartość energetyczna: 3284,18 kcal; Białko ogółem: 167,27 g; Tłuszcz: 150,15 g; Kw. tł. nasy: 46,24 g; Węglowodany ogółem: 338,75 g; W tym cukry: 47,11 g; Błonnik pok.: 44,96 g; Sól: 17,05 g;	Wartość energetyczna: 2743,34 kcal; Białko ogółem: 98,00 g; Tłuszcz: 90,97 g; Kw. tł. nasy: 34,55 g; Węglowodany ogółem: 398,06 g; W tym cukry: 84,14 g; Błonnik pok.: 40,92 g; Sól: 13,33 g;	Wartość energetyczna: 2966,27 kcal; Białko ogółem: 70,48 g; Tłuszcz: 105,15 g; Kw. tł. nasy: 32,43 g; Węglowodany ogółem: 441,04 g; W tym cukry: 102,96 g; Błonnik pok.: 42,88 g; Sól: 9,88 g;	Wartość energetyczna: 3308,07 kcal; Białko ogółem: 149,77 g; Tłuszcz: 124,29 g; Kw. tł. nasy: 50,66 g; Węglowodany ogółem: 411,67 g; W tym cukry: 80,65 g; Błonnik pok.: 27,41 g; Sól: 15,25 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<i>SOJ.</i>) Povidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE.</i>) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<i>SOJ.</i>) Dżem 25 g 1 szt Povidła śliwkowe 30g 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<i>MLE.</i>) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ.</i>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<i>SOJ.</i>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<i>SOJ.</i>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<i>SOJ.</i>) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ.</i>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Twarożek + 100 g (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<i>SOJ.</i>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ.</i>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<i>SOJ.</i>) Dżem 25 g 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<i>SOJ.</i>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<i>MLE.</i>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Povidła śliwkowe 30g 1 szt
	II SN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)				Galaretką o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<i>RYB.</i>) Sos grecki + 80 g (<i>SEL.</i>) Salata zielona z jogurtem + 150 g (<i>MLE.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<i>RYB.</i>) Sos grecki + 80 g (<i>SEL.</i>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<i>RYB.</i>) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB.</i>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<i>RYB.</i>) Sos grecki + 80 g (<i>SEL.</i>) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB.</i>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<i>RYB.</i>) Sos grecki + 80 g (<i>SEL.</i>) Salata zielona z jogurtem + 150 g (<i>MLE.</i>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (<i>SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<i>RYB.</i>) Sos grecki + 80 g (<i>SEL.</i>) Salata zielona z jogurtem + 150 g (<i>MLE.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB.</i>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<i>RYB.</i>) Sos grecki + 80 g (<i>SEL.</i>) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB.</i>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<i>RYB.</i>) Sos grecki + 80 g (<i>SEL.</i>) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)	Chleb Graham 150g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)	Chleb Graham 150g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<i>SEZ, może zawierać: ORZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<i>JAJ, MLE.</i>) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<i>MLE.</i>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (<i>MLE.</i>) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<i>MLE.</i>) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Chleb Graham 30 g (<i>GLU PSZ.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<i>SOJ.</i>) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<i>MLE.</i>) Wafle ryżowe 30 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<i>SOJ.</i>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<i>MLE.</i>) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<i>MLE.</i>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 3044.74 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 437.22 g; W tym cukry: 127.35 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 3043.05 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 445.96 g; W tym cukry: 130.87 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2423.92 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2770.31 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 449.18 g; W tym cukry: 133.55 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 3528.64 kcal; Białko ogółem: 170.90 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 485.94 g; W tym cukry: 142.35 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 15.04 g;	Wartość energetyczna: 2868.78 kcal; Białko ogółem: 164.98 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 43.64 g; Sól: 15.41 g;	Wartość energetyczna: 2694.73 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 418.21 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2865.27 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 437.43 g; W tym cukry: 130.96 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)	
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Bulka 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Bulka 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miod (25g) 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Hummus + 100 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bulka 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiewka 100 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadłej 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II ŚN			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g		Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g				Biszkopcy b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana w plasterach + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana w plasterach + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane súpki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 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>) Parówki z szynki-kiełbasa w pieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kiwi 1 szt 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>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa w pieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Kiwi 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 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>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twardy półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa w pieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Banan 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twardy półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1 szt 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>) Pasła z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Banan 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa w pieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 10g (<u>SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g 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>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2771.03 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 380.02 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 15.12 g;	Wartość energetyczna: 2800.99 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 420.95 g; W tym cukry: 110.18 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2304.18 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 48.79 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2381.60 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 3328.81 kcal; Białko ogółem: 153.87 g; Tłuszcz: 115.63 g; Kw. tł. nasy.: 49.91 g; Węglowodany ogółem: 429.16 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 16.22 g;	Wartość energetyczna: 2820.68 kcal; Białko ogółem: 163.36 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 52.30 g; Sól: 15.82 g;	Wartość energetyczna: 2395.45 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2500.97 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 3238.02 kcal; Białko ogółem: 143.88 g; Tłuszcz: 124.17 g; Kw. tł. nasy.: 53.95 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 15.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)									
2025-06-23 niedziela	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	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>) 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 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt					Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt					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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 ze słonecznikiem + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)					Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Serek warogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyonkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)																																																	
					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+ 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) 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 + 150 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (<u>SEL</u>) 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 + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml					Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) 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+ 150 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) 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 + 150 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml					Rosół + 320 ml(<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml					Rosół + 320 ml(<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) 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 + 150 g (<u>SOJ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml																																												
					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt															Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)										Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)															Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt																																												
					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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 150g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Buraki gotowane słupki + 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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 150g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Buraki gotowane słupki + 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 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml																																																	
Czekoladowe ciasto z kasza manna i jogurtem + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt					Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g					Salata zielona 5 g Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)					Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g					Czekoladowe ciasto z kasza manna i jogurtem + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt					Czekoladowe ciasto z kasza manna i jogurtem + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt					Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g					Czekoladowe ciasto z kasza manna i jogurtem + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt					Czekoladowe ciasto z kasza manna i jogurtem + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt																																																	
Wartość energetyczna: 3025,28 kcal; Białko ogółem: 123,35 g; Tłuszcz: 112,80 g; Kw. tł. nasy.: 42,01 g; Węglowodany ogółem: 393,46 g; W tym cukry: 87,40 g; Błonnik pok.: 31,84 g; Soli: 13,29 g;					Wartość energetyczna: 2617,80 kcal; Białko ogółem: 119,44 g; Tłuszcz: 69,53 g; Kw. tł. nasy.: 31,02 g; Węglowodany ogółem: 389,68 g; W tym cukry: 91,88 g; Błonnik pok.: 30,00 g; Soli: 12,25 g;					Wartość energetyczna: 2469,39 kcal; Białko ogółem: 122,81 g; Tłuszcz: 94,89 g; Kw. tł. nasy.: 40,32 g; Węglowodany ogółem: 301,90 g; W tym cukry: 41,90 g; Błonnik pok.: 39,14 g; Soli: 15,01 g;					Wartość energetyczna: 2341,21 kcal; Białko ogółem: 93,65 g; Tłuszcz: 56,39 g; Kw. tł. nasy.: 25,15 g; Węglowodany ogółem: 375,01 g; W tym cukry: 85,05 g; Błonnik pok.: 24,78 g; Soli: 10,12 g;					Wartość energetyczna: 3496,82 kcal; Białko ogółem: 171,03 g; Tłuszcz: 138,96 g; Kw. tł. nasy.: 49,41 g; Węglowodany ogółem: 402,82 g; W tym cukry: 88,84 g; Błonnik pok.: 27,53 g; Soli: 15,74 g;					Wartość energetyczna: 2913,26 kcal; Białko ogółem: 170,58 g; Tłuszcz: 121,82 g; Kw. tł. nasy.: 47,82 g; Węglowodany ogółem: 304,61 g; W tym cukry: 42,79 g; Błonnik pok.: 39,22 g; Soli: 17,79 g;					Wartość energetyczna: 2581,63 kcal; Białko ogółem: 120,29 g; Tłuszcz: 81,22 g; Kw. tł. nasy.: 30,55 g; Węglowodany ogółem: 356,92 g; W tym cukry: 85,80 g; Błonnik pok.: 34,65 g; Soli: 11,69 g;					Wartość energetyczna: 2506,21 kcal; Białko ogółem: 91,46 g; Tłuszcz: 77,76 g; Kw. tł. nasy.: 27,88 g; Węglowodany ogółem: 365,12 g; W tym cukry: 85,13 g; Błonnik pok.: 34,63 g; Soli: 7,68 g;					Wartość energetyczna: 3551,99 kcal; Białko ogółem: 171,40 g; Tłuszcz: 120,79 g; Kw. tł. nasy.: 47,73 g; Węglowodany ogółem: 460,43 g; W tym cukry: 74,00 g; Błonnik pok.: 36,56 g; Soli: 15,98 g;																																																	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)	
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ JAJ SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ JAJ SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyznka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL może zawierać: JAJ GOR SO2</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyznka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL może zawierać: JAJ GOR SO2</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) 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 PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyły smak 1 szt (<u>MLE</u>) Szyznka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL może zawierać: JAJ GOR SO2</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 SN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ JAJ SOJ MLE</u>)	
	Obiad	Botwinka z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Szyznka pieczona w plasterach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ MLE</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Szyznka pieczona w plasterach + 100 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Szyznka pieczona w plasterach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Szyznka pieczona w plasterach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ SOJ MLE SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ MLE SEL</u>) Ryż na sytko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Mus z brzoskwiń 100 g	
	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>) Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Marchew gotowana plasterki + 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>) Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Marchew gotowana plasterki + 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>) Szyznka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plasterki + 100 g 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>) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyznkowa 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>) Sałata zielona 5 g Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyznkowa 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>) Szyznkowa 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>) Szyznkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		
	Wartość energetyczna: 2626.69 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 434.40 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2746.65 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 448.20 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2202.71 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 54.05 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2816.14 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 426.94 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 3650.15 kcal; Białko ogółem: 148.97 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 548.52 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2743.03 kcal; Białko ogółem: 148.97 g; Tłuszcz: 97.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 55.26 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 2572.04 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2654.41 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 398.24 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 3856.34 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz: 136.95 g; Kw. tł. nasy.: 71.24 g; Węglowodany ogółem: 533.90 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 13.72 g;		

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)
2025-07-01 wntrek	Śniadanie Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE GOR.</u>) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 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>)	Śniadanie Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Kalafor gotowany + 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Śniadanie Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Śniadanie Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<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>)	Śniadanie Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany + 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Śniadanie Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Śniadanie Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Śniadanie Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Śniadanie Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
2025-07-01 wntrek	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Obiad Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bifka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bifka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta (bez glutenu) + 120 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bifka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
2025-07-01 wntrek	Podwieczerek Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podwieczerek Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podwieczerek Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podwieczerek Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podwieczerek Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podwieczerek Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podwieczerek Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podwieczerek Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podwieczerek Chrupki kukurydziane 25 g
2025-07-01 wntrek	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kolacja 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 kostowa- 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kolacja Chleb Graham 150g (<u>GLU 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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kolacja Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło pszenne długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka kostowa- 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kolacja Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kolacja Chleb Graham 150g (<u>GLU 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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kolacja Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kolacja Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
2025-07-01 wntrek	PN Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	PN Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	PN Mleko extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	PN Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	PN Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	PN Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	PN Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	PN Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	PN Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
2025-07-01 wntrek	Wartość energetyczna: 2994.26 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 110.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sol: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2961.62 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sol: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2503.14 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sol: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2852.54 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; W tym cukry: 113.12 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sol: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 3345.76 kcal; Białko ogółem: 159.56 g; Tłuszcz: 118.55 g; Kw. tł. nasy.: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 421.19 g; W tym cukry: 109.15 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sol: 17.07 g;	Wartość energetyczna: 2911.85 kcal; Białko ogółem: 167.17 g; Tłuszcz: 113.54 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sol: 16.83 g;	Wartość energetyczna: 2641.10 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sol: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2806.58 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 96.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 420.19 g; W tym cukry: 115.83 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sol: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 3402.97 kcal; Białko ogółem: 145.52 g; Tłuszcz: 140.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 392.72 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sol: 17.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-02 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg różany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Miód (25g) 1 szt Chaka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg różany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Miód (25g) 1 szt Chaka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg różany + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chaka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg różany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg różany + 100 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chaka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg różany + 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	USN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza pečaz/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza pečaz/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza pečaz/sypko 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza pečaz/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) Ryz na sypko 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z zieleni + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Herbatniki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z minury z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Paprykarz z minury z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z minury z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (RYB, SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (RYB, SOJ.) Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z minury z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Domowy paprykarz szczeciński + 100 g (RYB, SOJ.) Kalafior gotowany + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
2025-07-03 czwartek	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 3361.16 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 112.02 g; Kw. tł. nasy: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 458.56 g; W tym cukry: 135.66 g; Błonnik pok.: 48.89 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 3284.22 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 102.22 g; Kw. tł. nasy: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 475.25 g; W tym cukry: 135.19 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2739.47 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 98.79 g; Kw. tł. nasy: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 55.83 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2986.96 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 483.21 g; W tym cukry: 139.08 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 3743.73 kcal; Białko ogółem: 157.37 g; Tłuszcz: 128.57 g; Kw. tł. nasy: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 483.21 g; W tym cukry: 139.08 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 16.25 g;	Wartość energetyczna: 3010.68 kcal; Białko ogółem: 152.85 g; Tłuszcz: 109.60 g; Kw. tł. nasy: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 430.49 g; W tym cukry: 128.96 g; Błonnik pok.: 56.01 g; Sól: 17.95 g;	Wartość energetyczna: 3062.00 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 430.49 g; W tym cukry: 128.96 g; Błonnik pok.: 53.58 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 3090.40 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 478.98 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)
2025-07-03 czwartek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 100g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
	USN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dynamis pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dynamis pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos bolonński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłócce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Iwarczek + 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL,) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parz ona 100 g Ketchup 10 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopki b/ml 15g (GLU PSZ, JAJ,)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopki b/ml 15g (GLU PSZ, JAJ,)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biskopki b/ml 15g (GLU PSZ, JAJ,)
		Wartość energetyczna: 3185.05 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 112.95 g; Kw. tł. nasy.: 45.37 g; Węglowodany ogółem: 422.85 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 18.64 g;	Wartość energetyczna: 2957.08 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 432.14 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2756.08 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 102.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sól: 16.70 g;	Wartość energetyczna: 2831.28 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 422.48 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 3356.81 kcal; Białko ogółem: 147.86 g; Tłuszcz: 116.60 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 435.69 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 16.56 g;	Wartość energetyczna: 2809.00 kcal; Białko ogółem: 150.72 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 16.75 g;	Wartość energetyczna: 2743.12 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 385.72 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2694.27 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 402.74 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2961.23 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 97.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 15.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

LÓDŹ- WWCOIT Podstawowa		LÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna		LÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		LÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu		LÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa		LÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał		LÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.		LÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa		LÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90g Rukola 10g Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany + 90g Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rukola 10g Kakao z mlekiem z/c 250ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25g 1szt Herbata pieczona 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml Bułka graham-pszenna 50g 1szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25g 1szt Herbata pieczona 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (<u>SOJ</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml Bułka graham-pszenna 50g 1szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (<u>SOJ</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90g Rukola 10g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90g Rukola 10g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szyńska wiśniowa- wierzpowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjś smak 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z brzościw 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)							
		II Ś		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)							
		Lod	II Ś	Krupnik jęczmienny + 400ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk smażony 120g + 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z miodej kapusty + 200g Kompot owocowy* z/c 250ml	Krupnik jęczmienny + 400ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250ml	Krupnik jęczmienny + 400ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250ml	Krupnik jęczmienny + 400ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk smażony 120g + 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250ml	Krupnik jęczmienny + 400ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk smażony 120g + 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120g (<u>RYB</u>) Surówka z miodej kapusty + 200g Kompot owocowy* b/c 250ml	Krupnik jęczmienny + 400ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120g (<u>RYB</u>) Warzywa z miodej kapusty + 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250ml	Krupnik jęczmienny + 400ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250ml	Krupnik jęczmienny + 400ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Morszczuk smażony 120g + 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120g (<u>RYB</u>) Warzywa po greku + 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml					
				PD		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100g			Chrupki kukurydziane 25g					
Kolacja	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Pomidła śliwkowe 30g 1szt Twarożek z cynamonem + 50g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 50g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Dżem 25g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Twarożek z cynamonem + 100g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Pomidła śliwkowe 30g 1szt Twarożek z cynamonem + 50g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek z cynamonem + 100g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Pomidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb bezglutenowy 150g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 25g 1 szt Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany + 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml							
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)	Chleb bezglutenowy 30g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (<u>SOJ</u>)						
		Wartość energetyczna: 3015.69 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 95.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 434.58 g; W tym cukry: 106.67 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sol: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2838.68 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sol: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2528.74 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sol: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sol: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 3300.12 kcal; Białko ogółem: 162.86 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 447.57 g; W tym cukry: 106.38 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sol: 14.98 g;	Wartość energetyczna: 2926.63 kcal; Białko ogółem: 161.42 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 367.42 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sol: 15.82 g;	Wartość energetyczna: 2705.13 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 105.85 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sol: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2555.45 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sol: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 3319.02 kcal; Białko ogółem: 148.21 g; Tłuszcz: 118.39 g; Kw. tł. nasy.: 52.04 g; Węglowodany ogółem: 418.70 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sol: 14.31 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-25 do dnia 2025-07-06 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)	
2025-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy+ 100 g (<u>JAJ.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy+ 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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 rozdrobiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) 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>)	
	USN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 20g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Herbatniki 20g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2926.75 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; W tym cukry: 129.65 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 13.80 g;	Wartość energetyczna: 2856.02 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 467.02 g; W tym cukry: 129.30 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2373.10 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 52.07 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2473.38 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 399.49 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 3479.43 kcal; Białko ogółem: 153.26 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 514.33 g; W tym cukry: 135.86 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sól: 15.28 g;	Wartość energetyczna: 3045.75 kcal; Białko ogółem: 157.39 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 59.22 g; Sól: 15.39 g;	Wartość energetyczna: 2676.73 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 413.57 g; W tym cukry: 125.87 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2421.59 kcal; Białko ogółem: 61.97 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 3362.97 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 113.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 474.89 g; W tym cukry: 130.96 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 16.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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)
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II/ŚN			Salatka szwedzka + 100 g (GOR.)			Salatka szwedzka + 100 g (GOR.)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Kapsuła zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Mizera + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Kotlet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (SOJ.)	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Cisotka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z paszki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejałnej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	
		Wartość energetyczna: 2457,87 kcal; Białko ogółem: 106,77 g; Tłuszcz: 66,25 g; Kw. tł. nasy.: 30,81 g; Węglowodany ogółem: 374,63 g; W tym cukry: 76,18 g; Błonnik pok.: 33,57 g; Sól: 12,43 g;	Wartość energetyczna: 2501,88 kcal; Białko ogółem: 108,05 g; Tłuszcz: 63,08 g; Kw. tł. nasy.: 30,67 g; Węglowodany ogółem: 367,76 g; W tym cukry: 84,09 g; Błonnik pok.: 31,50 g; Sól: 12,92 g;	Wartość energetyczna: 2234,39 kcal; Białko ogółem: 114,24 g; Tłuszcz: 73,13 g; Kw. tł. nasy.: 34,07 g; Węglowodany ogółem: 294,98 g; W tym cukry: 44,93 g; Błonnik pok.: 35,55 g; Sól: 12,26 g;	Wartość energetyczna: 2527,46 kcal; Białko ogółem: 109,79 g; Tłuszcz: 65,71 g; Kw. tł. nasy.: 29,15 g; Węglowodany ogółem: 387,55 g; W tym cukry: 81,75 g; Błonnik pok.: 31,62 g; Sól: 12,19 g;	Wartość energetyczna: 2878,38 kcal; Białko ogółem: 155,92 g; Tłuszcz: 76,88 g; Kw. tł. nasy.: 39,79 g; Węglowodany ogółem: 403,06 g; W tym cukry: 84,24 g; Błonnik pok.: 32,25 g; Sól: 14,80 g;	Wartość energetyczna: 2684,69 kcal; Białko ogółem: 159,71 g; Tłuszcz: 95,98 g; Kw. tł. nasy.: 35,41 g; Węglowodany ogółem: 314,81 g; W tym cukry: 53,61 g; Błonnik pok.: 43,51 g; Sól: 14,72 g;	Wartość energetyczna: 2442,36 kcal; Białko ogółem: 114,41 g; Tłuszcz: 71,26 g; Kw. tł. nasy.: 35,41 g; Węglowodany ogółem: 349,48 g; W tym cukry: 77,73 g; Błonnik pok.: 32,79 g; Sól: 12,19 g;	Wartość energetyczna: 2454,89 kcal; Białko ogółem: 80,75 g; Tłuszcz: 74,97 g; Kw. tł. nasy.: 26,62 g; Węglowodany ogółem: 368,25 g; W tym cukry: 79,38 g; Błonnik pok.: 35,26 g; Sól: 9,30 g;	Wartość energetyczna: 3255,49 kcal; Białko ogółem: 146,83 g; Tłuszcz: 117,39 g; Kw. tł. nasy.: 58,74 g; Węglowodany ogółem: 415,13 g; W tym cukry: 67,26 g; Błonnik pok.: 31,04 g; Sól: 15,28 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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