

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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)
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ,) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Płatki pszenne 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> ,) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Chleb Graham 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> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 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> ,) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb Graham 100 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> ,) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> ,) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabiko 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> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)			Galełka o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u> ,) Prażone jablka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u> ,) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u> ,) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u> ,) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE</u> ,) Prażone jablka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	PD			Arbuz 150 g			Arbuz 150 g			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Twaróg pomidorowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twaróg pomidorowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twaróg pomidorowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twaróg pomidorowy + 100 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u> ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u> ,) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u> ,) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u> ,)
		Wartość energetyczna: 3068.38 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 476.54 g; W tym cukry: 155.77 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2609.72 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 420.81 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 50.77 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2867.08 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 432.81 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 3339.32 kcal; Białko ogółem: 140.65 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 486.54 g; W tym cukry: 157.90 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2664.70 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 50.27 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2515.43 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2717.43 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 3041.87 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 456.61 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 12.88 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Wydrukował: A.Broniek, Data i godzina wydruku: 2025-06-27 07:53:13

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa										ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna										ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów										ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu										ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa										ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał										ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.										ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa										ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)										
2025-07-08 wtorek	Śniadanie										II SN										Obiad										PD										Kolacja										PN										Wartość energetyczna: 2940.56 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 431.26 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sol: 12.19 g;																													
	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)										Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)										Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)										Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)										Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)										Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)										Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)										Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt										Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony Gouda plaster 16,25 g 3 szt (<u>MLE,</u>) Galaretką z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt									
	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																			
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt																													
	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)										Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)										Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)										Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)										Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)										Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml										Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)										Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)										Bułka pszenna długa krojona 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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml									
Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g										Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g										Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g										Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g										Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g										Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)										Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)																														
Wartość energetyczna: 2940.56 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 431.26 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sol: 12.19 g;										Wartość energetyczna: 2872.60 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 433.18 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sol: 13.02 g;										Wartość energetyczna: 2474.95 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 49.50 g; Sol: 14.30 g;										Wartość energetyczna: 2819.16 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 435.92 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sol: 11.29 g;										Wartość energetyczna: 3457.77 kcal; Białko ogółem: 135.72 g; Tłuszcz: 129.00 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 454.76 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sol: 14.93 g;										Wartość energetyczna: 2897.88 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 110.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 50.89 g; Sol: 16.35 g;										Wartość energetyczna: 2700.68 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 405.72 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sol: 11.47 g;										Wartość energetyczna: 2633.08 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 410.62 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sol: 8.29 g;										Wartość energetyczna: 3641.70 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 152.01 g; Kw. tł. nasy.: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 447.20 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sol: 19.59 g;										

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE , Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLUPSZ, JAJ , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLUPSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLUPSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLUPSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Arbuz 150 g			Arbuz 150 g			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 60g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Kaszanka wpz z cebulką 100 g (GOR , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Buraaki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Ser żółty 50 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2921.61 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 453.75 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 3144.65 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 109.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 439.97 g; W tym cukry: 116.61 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2443.12 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 104.50 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 451.82 g; W tym cukry: 127.71 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 3596.93 kcal; Białko ogółem: 163.58 g; Tłuszcz: 131.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 457.79 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 17.86 g;	Wartość energetyczna: 2728.20 kcal; Białko ogółem: 156.07 g; Tłuszcz: 96.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 16.25 g;	Wartość energetyczna: 2571.83 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 395.52 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2599.25 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 3132.23 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 463.72 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 15.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 g (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem diety + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (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 Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Ciasto marchewkowe diety + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Ciasto marchewkowe diety + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Ciasto marchewkowe diety + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto bezglutenowe 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Ciasto marchewkowe diety + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 3364.09 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 137.10 g; Kw. tł. nasy.: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 414.10 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 3029.29 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 442.91 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2834.87 kcal; Białko ogółem: 135.84 g; Tłuszcz: 112.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2725.21 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 424.55 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 3877.40 kcal; Białko ogółem: 174.42 g; Tłuszcz: 165.47 g; Kw. tł. nasy.: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 430.27 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 17.69 g;	Wartość energetyczna: 3394.00 kcal; Białko ogółem: 183.40 g; Tłuszcz: 151.44 g; Kw. tł. nasy.: 59.14 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 16.97 g;	Wartość energetyczna: 3233.57 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 125.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 401.26 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2588.39 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 3884.62 kcal; Białko ogółem: 164.89 g; Tłuszcz: 170.37 g; Kw. tł. nasy.: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 425.07 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 18.00 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta+ 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta+ 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta+ 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta+ 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta+ 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta+ 100g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta+ 100g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana plasterki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,3l 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką+ 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g+ 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c+ 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką+ 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g+ 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany+ 200 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty b/c+ 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sosziołowy (dieta)+ 80 g (SEL.)	Zupa szpinakowa z zacierką+ 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g+ 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany+ 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką+ 400 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g+ 120 g (RYB.) Sosziołowy (dieta)+ 80 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty b/c+ 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką+ 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g+ 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g+ 120 g (RYB.) Sosziołowy (dieta)+ 80 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty b/c+ 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką+ 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g+ 120 g (RYB.) Sosziołowy (dieta)+ 80 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty b/c+ 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami+ 400 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g+ 120 g (RYB.) Sosziołowy (dieta)+ 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany+ 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką+ 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g+ 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g+ 120 g (RYB.) Sosziołowy (dieta)+ 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany+ 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c+ 100 g (SEL.)		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c+ 100 g (SEL.)				Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Pomidorki 30g 1 szt Arbuz 150 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.) Twarożek + 100 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE, może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE, może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE, może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (MLE, może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt(MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (GLUPSZ, JAJ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) 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.) Dżem 25 g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3071.80 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 436.77 g; W tym cukry: 147.04 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2976.92 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 419.12 g; W tym cukry: 145.85 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2424.15 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2758.21 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 436.70 g; W tym cukry: 162.91 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 3415.16 kcal; Białko ogółem: 165.75 g; Tłuszcz: 111.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 442.21 g; W tym cukry: 145.99 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 15.70 g;	Wartość energetyczna: 2947.29 kcal; Białko ogółem: 175.31 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 365.08 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 16.92 g;	Wartość energetyczna: 2662.91 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 394.40 g; W tym cukry: 140.57 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2601.45 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 416.57 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 3135.48 kcal; Białko ogółem: 154.08 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 411.91 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 14.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna 80g 1 szt Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony+ 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony+ 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony+ 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony+ 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bigos + 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bigos + 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasłaz tofiu i pieczonej marchewki + 100 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2852.56 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 425.73 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2490.59 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 408.58 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2279.95 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2676.90 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 412.35 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 3245.24 kcal; Białko ogółem: 145.44 g; Tłuszcz: 106.83 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 443.31 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 15.44 g;	Wartość energetyczna: 2969.88 kcal; Białko ogółem: 152.41 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 16.91 g;	Wartość energetyczna: 2502.96 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 391.00 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2490.03 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 383.47 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3048.96 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 114.08 g; Kw. tł. nasy.: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 14.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek z ziemi do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (j)z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II SN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokol gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynamis pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g Dynamis pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynamis pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokol gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Chrzan 20 g (MLE, SO2.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Chrzan 20 g (MLE, SO2.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Szyńska od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (MLE) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 2957.94 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 383.13 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2840.89 kcal; Białko ogółem: 144.18 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 397.10 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2740.27 kcal; Białko ogółem: 163.69 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2733.59 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 390.83 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 3581.01 kcal; Białko ogółem: 209.37 g; Tłuszcz: 131.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 398.56 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 16.09 g;	Wartość energetyczna: 3391.35 kcal; Białko ogółem: 231.72 g; Tłuszcz: 144.95 g; Kw. tł. nasy.: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 2754.04 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2805.97 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 3716.37 kcal; Białko ogółem: 196.67 g; Tłuszcz: 141.25 g; Kw. tł. nasy.: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 426.42 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 15.80 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-20 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)
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Arbuz 150 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.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1szt Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3204.54 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 109.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 459.78 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2946.40 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 462.18 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2607.59 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 51.84 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2939.79 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 471.52 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 3723.63 kcal; Białko ogółem: 139.62 g; Tłuszcz: 102.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 568.21 g; W tym cukry: 120.78 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 14.84 g;	Wartość energetyczna: 2950.36 kcal; Białko ogółem: 151.33 g; Tłuszcz: 108.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 54.31 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2878.77 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 427.69 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2769.26 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 445.09 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 3553.34 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 542.01 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 14.67 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krusza z pieca wędzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krusza z pieca wędzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krusza z pieca wędzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krusza z pieca wędzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krusza z pieca wędzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 100 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany + 100 g (<u>SEL.</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>)
	II ŚN		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 grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wędzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wędzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wędzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wędzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wędzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wędzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wędzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wędzowa z szynki pieczona + 100 g Zrazik wędzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wędzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wędzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 3443.60 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 105.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 497.94 g; W tym cukry: 118.10 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 15.44 g;	Wartość energetyczna: 3030.60 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 479.68 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2807.70 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 105.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 17.02 g;	Wartość energetyczna: 2938.53 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 472.87 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 4033.66 kcal; Białko ogółem: 184.37 g; Tłuszcz: 147.39 g; Kw. tł. nasy.: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 506.60 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 17.58 g;	Wartość energetyczna: 3169.96 kcal; Białko ogółem: 158.58 g; Tłuszcz: 132.93 g; Kw. tł. nasy.: 49.49 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 17.47 g;	Wartość energetyczna: 3035.59 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 430.95 g; W tym cukry: 110.69 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2627.59 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 410.43 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3889.78 kcal; Białko ogółem: 163.41 g; Tłuszcz: 139.05 g; Kw. tł. nasy.: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 506.85 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 13.35 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-16 Środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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) Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	II SN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym z/c 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta (bez glutenu) + 120 g (JAJ) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym z/c 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców weprzowych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców weprzowych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g
	Wartość energetyczna: 3037.24 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 439.29 g; W tym cukry: 132.35 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 2927.44 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 440.99 g; W tym cukry: 127.41 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2498.18 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 440.03 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 14.68 g;	Wartość energetyczna: 2958.30 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 438.67 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 3317.12 kcal; Białko ogółem: 158.34 g; Tłuszcz: 103.73 g; Kw. tł. nasy.: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 448.28 g; W tym cukry: 130.65 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2819.80 kcal; Białko ogółem: 150.58 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 443.15 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 17.08 g;	Wartość energetyczna: 2865.84 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 417.39 g; W tym cukry: 125.63 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2725.03 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g; W tym cukry: 105.04 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 3138.10 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 114.45 g; Kw. tł. nasy.: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 417.94 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 15.50 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR , Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR , Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR , Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL , Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Ser mozzarella 50 g (MLE , Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)			Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Surowka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (SEL , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL , Sos bolonksi z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL , Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Sos bolonksi z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL , Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ , Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Makaron 200 g (GLU PSZ , Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Makaron 200 g (GLU PSZ , Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ , Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL , Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ , Sos bolonksi z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL , Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Sos bolonksi z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL , Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Sos bolonksi z wieprzową (dieta) + 150 g (SEL , Makaron 200 g (GLU PSZ , Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 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 , Kiełbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL , Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Salata zielona 10 g Arbuz 150 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Salata zielona 10 g Arbuz 150 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEL , Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Arbuz 150 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Arbuz 150 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzo na, parzona 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ketchup 20 g (SEL , Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ , Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ , Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 3581.85 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 142.24 g; Kw. tł. nasy.: 45.96 g; Węglowodany ogółem: 484.54 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sol: 18.79 g;	Wartość energetyczna: 2914.08 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 426.44 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sol: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2884.75 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 115.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 48.51 g; Sol: 15.44 g;	Wartość energetyczna: 3173.19 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 499.08 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sol: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 4147.22 kcal; Białko ogółem: 172.50 g; Tłuszcz: 151.18 g; Kw. tł. nasy.: 51.97 g; Węglowodany ogółem: 531.93 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sol: 18.47 g;	Wartość energetyczna: 3249.49 kcal; Białko ogółem: 145.88 g; Tłuszcz: 137.78 g; Kw. tł. nasy.: 48.21 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sol: 17.64 g;	Wartość energetyczna: 2768.19 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 409.94 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sol: 15.93 g;	Wartość energetyczna: 2520.34 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sol: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 3706.27 kcal; Białko ogółem: 156.81 g; Tłuszcz: 130.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 487.08 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sol: 17.04 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU PSZ, JAJ, JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabliko 1 szt 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>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb 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 niepalnej 50 g Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp. 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2964.15 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 435.15 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2827.66 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 419.11 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2485.23 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 50.00 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2695.16 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 415.90 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 3298.22 kcal; Białko ogółem: 160.47 g; Tłuszcz: 102.55 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 443.40 g; W tym cukry: 102.27 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2929.16 kcal; Białko ogółem: 166.15 g; Tłuszcz: 103.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 52.15 g; Sól: 15.02 g;	Wartość energetyczna: 2654.29 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 396.49 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2415.63 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 3168.24 kcal; Białko ogółem: 143.03 g; Tłuszcz: 96.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 441.91 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 12.07 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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)	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Brzozoswinie w syropie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galareta z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Fasolka po bretońsku + 200 g (SEL, GOR.) Jabłko 100 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 3192.62 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 97.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 488.38 g; W tym cukry: 135.92 g; Błonnik pok.: 55.08 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2679.19 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 51.62 g; Sól: 15.09 g;	Wartość energetyczna: 2654.96 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 429.58 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 3308.02 kcal; Białko ogółem: 152.07 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 482.11 g; W tym cukry: 124.38 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2853.40 kcal; Białko ogółem: 152.67 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 58.61 g; Sól: 17.08 g;	Wartość energetyczna: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 400.15 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2605.01 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 425.24 g; W tym cukry: 115.83 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 3177.70 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 415.56 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 17.25 g;	

2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt
	II SN		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAŁ.) Kapsuła zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 20 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		
	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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAŁ.) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2540.49 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2577.38 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.46 g;	

2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt
	II SN		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAŁ.) Kapsuła zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 20 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		
	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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAŁ.) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2540.49 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2577.38 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.46 g;	

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach.fr3

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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