

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>)	Platki 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>)	Platki pszenne 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>) 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 z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki 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>)	Platki pszenne 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>) 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 b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki 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 Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata 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>) Jabłko 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>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 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 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Gulasz z 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 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* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 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 jabłka + 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 jabłko-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>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 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 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 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>)	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>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 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 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 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>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</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 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 30 g (<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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<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>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 3354.44 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 104.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 501.79 g; W tym cukry: 156.52 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2775.67 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 442.43 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2275.39 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 50.20 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 3033.03 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 454.43 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 3625.39 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 113.28 g; Kw. tł. nasy.: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 511.79 g; W tym cukry: 158.64 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2664.70 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 437.42 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 50.27 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2681.38 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 437.42 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 14.08 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: 3294.19 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 108.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 465.41 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 12.61 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 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>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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 plastry 16,25 g 3 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chałka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g
	Obiad	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mlek, bez glutenu) + 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 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>) Ogórek kiszony 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 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>) Sałata 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>) Masło Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2799.60 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 419.65 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 14.24 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; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2443.19 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 16.04 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; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 3345.96 kcal; Białko ogółem: 137.56 g; Tłuszcz: 117.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 449.74 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2866.12 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 109.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 48.89 g; Sól: 18.09 g;	Wartość energetyczna: 2668.92 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 398.46 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 13.21 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; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 3532.50 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 140.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 442.84 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 19.91 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-08-06 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 , Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	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 , Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	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 , Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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 , Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	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 , Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE , Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ ,)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy (bez mlek, bez glutenu) + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Arbuz 150 g			Arbuz 150 g			Chrupki kukurydziane 25 g
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Kaszanika wp z cebulką 100 g (GOR , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g 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 , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, 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 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 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 , 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 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 ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ , Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Salata 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: 3123.59 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 107.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; Węglowodany ogółem: 439.43 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2425.36 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2812.91 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 451.28 g; W tym cukry: 134.13 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 3575.87 kcal; Białko ogółem: 162.25 g; Tłuszcz: 129.82 g; Kw. tł. nasy.: 53.44 g; Węglowodany ogółem: 457.25 g; W tym cukry: 116.12 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 17.52 g;	Wartość energetyczna: 2707.14 kcal; Białko ogółem: 154.75 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 15.92 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: 2554.56 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 397.56 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 3201.73 kcal; Białko ogółem: 135.44 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 462.52 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 15.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT. GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT. GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL. GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT. GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT. GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL. GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 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 (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 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 (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.) 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 Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (. może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)
	II SN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka 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	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (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 dieta + 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (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 + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem dieta + 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 ZYT.)	
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 3234,89 kcal; Białko ogółem: 123,09 g; Tłuszcz: 120,30 g; Kw. tł. nasy.: 46,80 g; Węglowodany ogółem: 425,78 g; W tym cukry: 96,58 g; Błonnik pok.: 34,99 g; Sól: 15,21 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: 2705,67 kcal; Białko ogółem: 131,07 g; Tłuszcz: 95,74 g; Kw. tł. nasy.: 36,76 g; Węglowodany ogółem: 345,87 g; W tym cukry: 116,89 g; Błonnik pok.: 44,19 g; Sól: 14,37 g;	Wartość energetyczna: 2953,61 kcal; Białko ogółem: 120,03 g; Tłuszcz: 81,17 g; Kw. tł. nasy.: 32,74 g; Węglowodany ogółem: 448,59 g; W tym cukry: 116,89 g; Błonnik pok.: 27,27 g; Sól: 12,28 g;	Wartość energetyczna: 3748,20 kcal; Białko ogółem: 169,65 g; Tłuszcz: 148,67 g; Kw. tł. nasy.: 64,53 g; Węglowodany ogółem: 441,95 g; W tym cukry: 93,83 g; Błonnik pok.: 30,36 g; Sól: 18,90 g;	Wartość energetyczna: 3264,80 kcal; Białko ogółem: 178,63 g; Tłuszcz: 134,65 g; Kw. tł. nasy.: 55,25 g; Węglowodany ogółem: 351,98 g; W tym cukry: 46,09 g; Błonnik pok.: 44,38 g; Sól: 18,18 g;	Wartość energetyczna: 3104,37 kcal; Białko ogółem: 131,30 g; Tłuszcz: 108,58 g; Kw. tł. nasy.: 39,70 g; Węglowodany ogółem: 412,94 g; W tym cukry: 66,06 g; Błonnik pok.: 37,54 g; Sól: 8,85 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: 154,62 g; Tłuszcz: 146,57 g; Kw. tł. nasy.: 51,29 g; Węglowodany ogółem: 423,75 g; W tym cukry: 84,10 g; Błonnik pok.: 23,64 g; Sól: 18,75 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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)
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna 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, SO2,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretką z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plasterki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>)				Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g (<u>SEJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>)		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>)				Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	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>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Arbuz 150 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>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
PN		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<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>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<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>) Sałata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-08-08 piątek	Wartość energetyczna: 3096.76 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 436.77 g; W tym cukry: 147.04 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2986.83 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 424.72 g; W tym cukry: 146.16 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2434.06 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2765.71 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 443.00 g; W tym cukry: 162.87 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 3450.03 kcal; Białko ogółem: 163.41 g; Tłuszcz: 114.39 g; Kw. tł. nasy.: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 447.81 g; W tym cukry: 146.30 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 2982.16 kcal; Białko ogółem: 172.96 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 16.15 g;	Wartość energetyczna: 2672.82 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 400.01 g; W tym cukry: 140.88 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2608.95 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 422.87 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3170.35 kcal; Białko ogółem: 151.74 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 417.51 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 13.75 g;	
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Brzoskwinie w syropie 100 g		
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
2025-08-09 sobota	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bigos + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bigos + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra 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 (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2801.01 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 416.21 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2495.30 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 408.55 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2228.39 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 13.46 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: 3193.69 kcal; Białko ogółem: 145.45 g; Tłuszcz: 105.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 433.79 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 15.45 g;	Wartość energetyczna: 2918.32 kcal; Białko ogółem: 152.41 g; Tłuszcz: 106.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 16.92 g;	Wartość energetyczna: 2451.40 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 97.26 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2435.84 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 3053.67 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 112.83 g; Kw. tł. nasy.: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 14.31 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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)
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kł L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kł L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kł L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kł L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3101.84 kcal; Białko ogółem: 143.41 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2984.79 kcal; Białko ogółem: 148.04 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 11.89 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: 2894.76 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 3724.91 kcal; Białko ogółem: 213.23 g; Tłuszcz: 138.05 g; Kw. tł. nasy.: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 415.66 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 3391.35 kcal; Białko ogółem: 231.72 g; Tłuszcz: 144.95 g; Kw. tł. nasy.: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 2897.94 kcal; Białko ogółem: 145.51 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2801.19 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 95.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 376.05 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 3706.65 kcal; Białko ogółem: 195.95 g; Tłuszcz: 141.38 g; Kw. tł. nasy.: 54.60 g; Węglowodany ogółem: 425.55 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 15.90 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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)
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT. , GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT. , GLU JEJCZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL. GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT. , GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL. GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt 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.) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty 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, SO2.) 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.) Bukiet 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 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 (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa 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.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g 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.) 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.) 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.)				Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) 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.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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.) 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.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osionce niejadalnej 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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 plastry 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 30 g (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.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
Wartość energetyczna:	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;	2946,40 kcal; Białko ogółem: 98,82 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;	2607,59 kcal; Białko ogółem: 99,73 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;	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;	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;	2950,36 kcal; Białko ogółem: 151,93 g; Tłuszcz: 108,95 g; Kw. tł. nasy.: 37,52 g; Węglowodany ogółem: 358,37 g; W tym cukry: 113,23 g; Błonnik pok.: 54,31 g; Sól: 13,63 g;	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;	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;	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 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-08-12 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Brokuł gotowany + 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	II ŚN		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 schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</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 schabowa + 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>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</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>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa + 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, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</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>)	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 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 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Arbuz 150 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 dębowa drobiowa kiełbasa 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>)
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g (<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	Chleb Graham 30 g (<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: 3283,24 kcal; Białko ogółem: 133,01 g; Tłuszcz: 88,44 g; Kw. tł. nasy.: 33,47 g; Węglowodany ogółem: 495,18 g; W tym cukry: 114,39 g; Błonnik pok.: 31,69 g; Sól: 13,59 g;	Wartość energetyczna: 3059,24 kcal; Białko ogółem: 125,55 g; Tłuszcz: 72,83 g; Kw. tł. nasy.: 30,96 g; Węglowodany ogółem: 478,25 g; W tym cukry: 114,33 g; Błonnik pok.: 26,44 g; Sól: 11,02 g;	Wartość energetyczna: 2647,34 kcal; Białko ogółem: 121,16 g; Tłuszcz: 88,15 g; Kw. tł. nasy.: 35,00 g; Węglowodany ogółem: 361,53 g; W tym cukry: 58,40 g; Błonnik pok.: 41,58 g; Sól: 15,17 g;	Wartość energetyczna: 2982,12 kcal; Białko ogółem: 124,57 g; Tłuszcz: 68,79 g; Kw. tł. nasy.: 28,65 g; Węglowodany ogółem: 474,56 g; W tym cukry: 105,02 g; Błonnik pok.: 24,16 g; Sól: 10,79 g;	Wartość energetyczna: 3873,30 kcal; Białko ogółem: 182,56 g; Tłuszcz: 130,15 g; Kw. tł. nasy.: 52,61 g; Węglowodany ogółem: 503,83 g; W tym cukry: 114,41 g; Błonnik pok.: 28,25 g; Sól: 15,73 g;	Wartość energetyczna: 3009,60 kcal; Białko ogółem: 156,78 g; Tłuszcz: 115,69 g; Kw. tł. nasy.: 44,61 g; Węglowodany ogółem: 358,48 g; W tym cukry: 64,32 g; Błonnik pok.: 38,26 g; Sól: 15,62 g;	Wartość energetyczna: 2845,31 kcal; Białko ogółem: 121,60 g; Tłuszcz: 80,03 g; Kw. tł. nasy.: 30,36 g; Węglowodany ogółem: 427,83 g; W tym cukry: 106,97 g; Błonnik pok.: 37,66 g; Sól: 12,64 g;	Wartość energetyczna: 2597,60 kcal; Białko ogółem: 85,94 g; Tłuszcz: 69,31 g; Kw. tł. nasy.: 24,11 g; Węglowodany ogółem: 407,88 g; W tym cukry: 505,29 g; Błonnik pok.: 33,14 g; Sól: 7,38 g;	Wartość energetyczna: 3822,34 kcal; Białko ogółem: 165,09 g; Tłuszcz: 127,50 g; Kw. tł. nasy.: 43,37 g; Węglowodany ogółem: 505,29 g; W tym cukry: 104,04 g; Błonnik pok.: 28,74 g; Sól: 10,62 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, 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 ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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. 1 szt 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 Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)
	II ŚN		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 + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, 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 Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, 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 + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, 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 (bez mleka, bez glutenu) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, 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)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) 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 ZYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 ZYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny + 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb 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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)
2025-08-14 czwartek	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30 g (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 30 g (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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 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 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)	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)	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)
	Wartość energetyczna:	2997.52 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 437.58 g; W tym cukry: 132.45 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 13.64 g;	2940.62 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 441.53 g; W tym cukry: 127.71 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 12.34 g;	2523.88 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 13.64 g;	3277.40 kcal; Białko ogółem: 160.02 g; Tłuszcz: 99.64 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 447.57 g; W tym cukry: 130.75 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 14.72 g;	2845.50 kcal; Białko ogółem: 154.32 g; Tłuszcz: 103.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 417.94 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 16.04 g;	2879.02 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 417.94 g; W tym cukry: 125.93 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 12.99 g;	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;	3140.51 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 114.86 g; Kw. tł. nasy.: 55.78 g; Węglowodany ogółem: 417.24 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 15.48 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ),	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ),	Chleb Graham 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), Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR), 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),	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL), Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ),	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR), 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), Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR), Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ),	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb Graham 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), Pastaz 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),				Biszkopciy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ),
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL), Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL), Sos boloński z wieprzowiną (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 (SOJ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL), Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Makaron 200 g (GLU PSZ), Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pomidorowy + 80 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ), Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL), Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL), Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL), Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL), Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Przecier owocowo-warzywny 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), Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL), Arbuz 150 g Sałata 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, wędzona, parzona 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz 150 g 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, wędzona, parzona 100 g Sałata 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, SEZ), 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	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 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 3537,89 kcal; Białko ogółem: 122,14 g; Tłuszcz: 141,49 g; Kw. tł. nasy.: 45,92 g; Węglowodany ogółem: 455,89 g; W tym cukry: 100,89 g; Błonnik pok.: 35,60 g; Sól: 18,11 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; Sól: 13,95 g;	Wartość energetyczna: 2840,79 kcal; Białko ogółem: 109,37 g; Tłuszcz: 115,04 g; Kw. tł. nasy.: 40,20 g; Węglowodany ogółem: 356,86 g; W tym cukry: 55,82 g; Błonnik pok.: 48,03 g; Sól: 14,76 g;	Wartość energetyczna: 3233,74 kcal; Białko ogółem: 113,23 g; Tłuszcz: 84,70 g; Kw. tł. nasy.: 36,57 g; Węglowodany ogółem: 516,22 g; W tym cukry: 123,49 g; Błonnik pok.: 28,83 g; Sól: 13,06 g;	Wartość energetyczna: 4103,26 kcal; Białko ogółem: 171,59 g; Tłuszcz: 150,43 g; Kw. tł. nasy.: 51,93 g; Węglowodany ogółem: 523,29 g; W tym cukry: 100,70 g; Błonnik pok.: 33,30 g; Sól: 17,79 g;	Wartość energetyczna: 3205,53 kcal; Białko ogółem: 144,97 g; Tłuszcz: 137,03 g; Kw. tł. nasy.: 48,17 g; Węglowodany ogółem: 363,46 g; W tym cukry: 56,78 g; Błonnik pok.: 48,59 g; Sól: 16,96 g;	Wartość energetyczna: 2724,23 kcal; Białko ogółem: 103,34 g; Tłuszcz: 84,17 g; Kw. tł. nasy.: 28,06 g; Węglowodany ogółem: 401,29 g; W tym cukry: 92,39 g; Błonnik pok.: 39,55 g; Sól: 15,25 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; Sól: 9,89 g;	Wartość energetyczna: 3708,40 kcal; Białko ogółem: 157,01 g; Tłuszcz: 130,94 g; Kw. tł. nasy.: 40,22 g; Węglowodany ogółem: 487,01 g; W tym cukry: 62,75 g; Błonnik pok.: 36,80 g; Sól: 16,60 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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)
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Powidła śliwkowe 30g 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 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	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>) 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 (<u>GLU PSZ,</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, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</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 Graham 40 g (<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>) Jabłko 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 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 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 Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II ŚN		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, ŚOZ,</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SÓJ, 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 posypce 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, SÓJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce 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 posypce 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, SÓJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SÓJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce 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 posypce 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 posypce 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 b/c + 100 g (<u>SEL,</u>)			Surówka z selera i jabłka 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 150 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 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 Grzeczka-wędlinowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzeczka-wędlinowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 niejadalnej 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 Grzeczka-wędlinowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Buraki gotowane + 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 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g 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 wiśniowa- wędzona, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wędzona, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 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>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 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.: 36,94 g; Węglowodany ogółem: 419,11 g; W tym cukry: 99,40 g; Błonnik pok.: 28,97 g; Sól: 10,59 g;	Wartość energetyczna: 2486,65 kcal; Białko ogółem: 118,19 g; Tłuszcz: 86,65 g; Kw. tł. nasy.: 35,23 g; Węglowodany ogółem: 332,39 g; W tym cukry: 57,30 g; Błonnik pok.: 47,15 g; Sól: 11,68 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: 3307,68 kcal; Białko ogółem: 169,70 g; Tłuszcz: 103,67 g; Kw. tł. nasy.: 45,36 g; Węglowodany ogółem: 433,63 g; W tym cukry: 93,19 g; Błonnik pok.: 30,01 g; Sól: 14,29 g;	Wartość energetyczna: 2805,18 kcal; Białko ogółem: 162,73 g; Tłuszcz: 91,33 g; Kw. tł. nasy.: 32,92 g; Węglowodany ogółem: 355,77 g; W tym cukry: 60,58 g; Błonnik pok.: 49,30 g; Sól: 14,04 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: 3239,84 kcal; Białko ogółem: 145,38 g; Tłuszcz: 101,28 g; Kw. tł. nasy.: 41,77 g; Węglowodany ogółem: 447,30 g; W tym cukry: 83,47 g; Błonnik pok.: 31,62 g; Sól: 13,45 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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)
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretkę z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II SN		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 jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 JECZ.) 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 jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) 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 jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) 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* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) 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
2025-08-17 niedziela	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.) Fasolka po bretońsku + 200 g (SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) 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.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет 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 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.) Paszтет 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 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 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.) Pyszna 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-tyłw 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 30 g (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 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 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: 2672.96 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 438.48 g; W tym cukry: 117.76 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 3195.49 kcal; Białko ogółem: 143.70 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 463.12 g; W tym cukry: 124.01 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2740.87 kcal; Białko ogółem: 144.30 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 400.15 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 55.68 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: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-08-17 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 młkiem 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 z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Schab gotowany + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn 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.)			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
Wartość energetyczna:	2540.49 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 12.48 g;	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;	2334.54 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 11.22 g;	2495.05 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 10.96 g;	3132.75 kcal; Białko ogółem: 165.08 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 401.32 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 14.72 g;	2900.72 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 115.34 g; Kw. tł. nasy.: 48.48 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 14.24 g;	2521.67 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.60 g;	2432.25 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.56 g;	3129.77 kcal; Białko ogółem: 172.66 g; Tłuszcz: 106.80 g; Kw. tł. nasy.: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 15.42 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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