

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-01 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Arbuz 150 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Gruszkii połówki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		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 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłko + 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 jabłko b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 jabłko 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 jabłko b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<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 jabłko + 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
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>) 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 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 b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata 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>) Sałata 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: 146.65 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: 2681.38 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 50.27 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 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: 134.62 g; Tłuszcz: 113.64 g; Kw. tł. nasy.: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 462.32 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 13.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g 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 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 Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 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 g (<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
	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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb 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>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb 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>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2800.17 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 419.67 g; W tym cukry: 99.22 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: 2443.76 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 105.95 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: 3343.48 kcal; Białko ogółem: 148.08 g; Tłuszcz: 111.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 451.01 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2866.69 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 109.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 48.89 g; Sól: 18.09 g;	Wartość energetyczna: 2669.49 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; W tym cukry: 89.39 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: 3533.50 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 141.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 442.79 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 19.90 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-03 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL , Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL , Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 , 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
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2 ,)
	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 plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plasty 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 plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plasty 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 plasty + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plasty 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 plasty + 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 plasty + 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 plasty + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g (SOJ, MLE , Marchew gotowana plasty 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 plasty + 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		
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 , Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR , Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	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	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 , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	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 , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Twaróg półtłusty 20 g (MLE , Sałata zielona 5 g	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: 3146.63 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 109.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 440.44 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 2448.40 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 12.81 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: 3443.03 kcal; Białko ogółem: 165.98 g; Tłuszcz: 115.42 g; Kw. tł. nasy.: 52.11 g; Węglowodany ogółem: 450.88 g; W tym cukry: 108.71 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 16.95 g;	Wartość energetyczna: 2714.68 kcal; Białko ogółem: 153.94 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 16.31 g;	Wartość energetyczna: 2571.83 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 97.76 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: 462.52 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;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (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	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) 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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) 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
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny 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 Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) 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	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g 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* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Kolejacja	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 Sałatk 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 Sałatk 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 Sałatk jarzynowa dieta + 100 g (MLE, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatk 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 Sałatk jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Sałatk jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 Sałatk jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatk jarzynowa z olejem dieta + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25g 1 szt	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25g 1 szt	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 25g 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 25g 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: 445.87 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: 3726.70 kcal; Białko ogółem: 180.35 g; Tłuszcz: 139.62 g; Kw. tł. nasy.: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 445.92 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 17.92 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: 93.26 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 13.69 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: 3104.92 kcal; Białko ogółem: 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-09-05 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) 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>) 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) 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>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Galaretka z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Marchew gotowana plastery + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN			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>)	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>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>) 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
Kolejca	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>) Powiedla 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 25g 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 różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 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 różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 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 osłonce niejadalnej 50 g Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 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>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)		
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 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 25g 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>)	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-09-05 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: 3282.35 kcal; Białko ogółem: 161.25 g; Tłuszcz: 104.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 14.36 g;	
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 + 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 Pasztecik z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 Pomidor 90 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>) 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/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>)			Brzoskwinie w syropie 100 g	
2025-09-06 sobota	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 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 ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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 ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 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 ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 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 ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kalafor gotowany + 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>)	
2025-09-06 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	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>) 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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</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 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	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 bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</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	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: 2886.91 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 429.11 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2581.21 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 421.46 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2317.50 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2762.81 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 425.25 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 3279.59 kcal; Białko ogółem: 146.47 g; Tłuszcz: 108.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 446.70 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 15.01 g;	Wartość energetyczna: 3007.43 kcal; Białko ogółem: 153.60 g; Tłuszcz: 111.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 2537.31 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2521.75 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 3242.13 kcal; Białko ogółem: 139.34 g; Tłuszcz: 115.70 g; Kw. tł. nasy.: 55.39 g; Węglowodany ogółem: 426.21 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 14.41 g;	

DIETETYK CENTRALNY

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17

strona 6 z 15

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach.fr3

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Wydrukował: ABroniek, Data i godzina wydruku: 2025-08-28 14:24:40

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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	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 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 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 Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</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: ORŻ.</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	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 g (<u>SOJ, SEL.</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 g (<u>SOJ, SEL.</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 g (<u>SOJ, SEL.</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 g (<u>SOJ, SEL.</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 g (<u>SOJ, SEL.</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 g (<u>SOJ, SEL.</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 g (<u>SOJ, SEL.</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	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</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
	Kolejacja	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, SO2.</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>) Marchew gotowana plastry + 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 kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 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, SO2.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</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 2 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 Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 2995.74 kcal; Białko ogółem: 140.37 g; Tłuszcz: 102.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2878.69 kcal; Białko ogółem: 145.00 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2740.27 kcal; Białko ogółem: 163.69 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2795.92 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 3618.81 kcal; Białko ogółem: 210.19 g; Tłuszcz: 131.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 16.09 g;	Wartość energetyczna: 3391.35 kcal; Białko ogółem: 231.72 g; Tłuszcz: 144.95 g; Kw. tł. nasy.: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 2791.84 kcal; Białko ogółem: 142.47 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2808.45 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 3564.10 kcal; Białko ogółem: 204.26 g; Tłuszcz: 119.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 431.32 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 15.05 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt	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 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	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 Szyńska 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 (GLU PSZ, MLE.) 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* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyńska 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* b/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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska 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.) Szyńska 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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 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 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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska 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.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska 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.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2946,54 kcal; Białko ogółem: 109,88 g; Tłuszcz: 109,45 g; Kw. tł. nasy.: 40,28 g; Węglowodany ogółem: 459,78 g; W tym cukry: 120,83 g; Błonnik pok.: 36,90 g; Sól: 11,64 g;	Wartość energetyczna: 2946,40 kcal; Białko ogółem: 98,82 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;	Wartość energetyczna: 2939,79 kcal; Białko ogółem: 116,91 g; Tłuszcz: 91,63 g; Kw. tł. nasy.: 32,05 g; Węglowodany ogółem: 471,52 g; W tym cukry: 128,49 g; Błonnik pok.: 27,53 g; Sól: 11,77 g;	Wartość energetyczna: 3690,59 kcal; Białko ogółem: 141,48 g; Tłuszcz: 97,91 g; Kw. tł. nasy.: 37,30 g; Węglowodany ogółem: 568,58 g; W tym cukry: 121,20 g; Błonnik pok.: 40,96 g; Sól: 15,88 g;	Wartość energetyczna: 2917,32 kcal; Białko ogółem: 153,79 g; Tłuszcz: 104,38 g; Kw. tł. nasy.: 36,08 g; Węglowodany ogółem: 358,74 g; W tym cukry: 113,23 g; Błonnik pok.: 54,31 g; Sól: 14,67 g;	Wartość energetyczna: 2878,77 kcal; Białko ogółem: 100,27 g; Tłuszcz: 93,40 g; Kw. tł. nasy.: 34,06 g; Węglowodany ogółem: 427,69 g; W tym cukry: 113,23 g; Błonnik pok.: 42,32 g; Sól: 11,82 g;	Wartość energetyczna: 2679,26 kcal; Białko ogółem: 83,01 g; Tłuszcz: 75,39 g; Kw. tł. nasy.: 27,05 g; Węglowodany ogółem: 445,09 g; W tym cukry: 113,20 g; Błonnik pok.: 34,61 g; Sól: 8,77 g;	Wartość energetyczna: 3520,30 kcal; Białko ogółem: 116,96 g; Tłuszcz: 102,59 g; Kw. tł. nasy.: 38,69 g; Węglowodany ogółem: 542,38 g; W tym cukry: 120,83 g; Błonnik pok.: 46,91 g; Sól: 15,71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) 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 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,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ,) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) 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 (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ,) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ,) 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 (GLU PSZ, JAJ, OZI, 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,) 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 (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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 (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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 (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE,) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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 (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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,)
2025-09-10 środa	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Ser żółty 20 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE,) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE,) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE,) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 3389,34 kcal; Białko ogółem: 136,05 g; Tłuszcz: 94,75 g; Kw. tł. nasy.: 34,67 g; Węglowodany ogółem: 504,33 g; W tym cukry: 113,97 g; Błonnik pok.: 31,85 g; Sól: 14,04 g;	Wartość energetyczna: 3165,34 kcal; Białko ogółem: 128,59 g; Tłuszcz: 79,14 g; Kw. tł. nasy.: 32,16 g; Węglowodany ogółem: 487,40 g; W tym cukry: 113,91 g; Błonnik pok.: 26,60 g; Sól: 11,47 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: 3088,22 kcal; Białko ogółem: 127,61 g; Tłuszcz: 75,10 g; Kw. tł. nasy.: 29,85 g; Węglowodany ogółem: 483,71 g; W tym cukry: 104,60 g; Błonnik pok.: 24,32 g; Sól: 11,24 g;	Wartość energetyczna: 3979,40 kcal; Białko ogółem: 185,60 g; Tłuszcz: 136,46 g; Kw. tł. nasy.: 53,81 g; Węglowodany ogółem: 512,98 g; W tym cukry: 113,99 g; Błonnik pok.: 28,41 g; Sól: 16,18 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: 2951,41 kcal; Białko ogółem: 124,64 g; Tłuszcz: 86,34 g; Kw. tł. nasy.: 31,56 g; Węglowodany ogółem: 436,98 g; W tym cukry: 106,55 g; Błonnik pok.: 37,82 g; Sól: 13,09 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: 90,68 g; Błonnik pok.: 33,14 g; Sól: 7,38 g;	Wartość energetyczna: 2870,51 kcal; Białko ogółem: 173,48 g; Tłuszcz: 132,34 g; Kw. tł. nasy.: 50,57 g; Węglowodany ogółem: 505,07 g; W tym cukry: 103,39 g; Błonnik pok.: 28,74 g; Sól: 12,37 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-10 środa	Śniadanie Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (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	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 ŻYT, GLU JEĆZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (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	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) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	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, 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* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 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 ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) 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 Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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 ŻYT)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g		Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 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 ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 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)
	Wartość energetyczna: 3180,10 kcal; Białko ogółem: 118,33 g; Tłuszcz: 112,66 g; Kw. tł. nasy.: 42,38 g; Węglowodany ogółem: 437,48 g; W tym cukry: 133,07 g; Błonnik pok.: 37,85 g; Sól: 14,80 g;	Wartość energetyczna: 2969,78 kcal; Białko ogółem: 120,03 g; Tłuszcz: 85,30 g; Kw. tł. nasy.: 40,54 g; Węglowodany ogółem: 442,55 g; W tym cukry: 128,63 g; Błonnik pok.: 29,11 g; Sól: 12,70 g;	Wartość energetyczna: 2700,34 kcal; Białko ogółem: 114,19 g; Tłuszcz: 106,49 g; Kw. tł. nasy.: 38,16 g; Węglowodany ogółem: 341,18 g; W tym cukry: 67,32 g; Błonnik pok.: 46,83 g; Sól: 14,79 g;	Wartość energetyczna: 2954,31 kcal; Białko ogółem: 116,39 g; Tłuszcz: 87,06 g; Kw. tł. nasy.: 40,46 g; Węglowodany ogółem: 437,27 g; W tym cukry: 126,73 g; Błonnik pok.: 24,57 g; Sól: 12,43 g;	Wartość energetyczna: 3306,56 kcal; Białko ogółem: 162,87 g; Tłuszcz: 101,30 g; Kw. tł. nasy.: 44,88 g; Węglowodany ogółem: 448,59 g; W tym cukry: 131,67 g; Błonnik pok.: 30,28 g; Sól: 15,08 g;	Wartość energetyczna: 3021,96 kcal; Białko ogółem: 156,58 g; Tłuszcz: 122,15 g; Kw. tł. nasy.: 42,45 g; Węglowodany ogółem: 344,30 g; W tym cukry: 68,08 g; Błonnik pok.: 47,20 g; Sól: 17,19 g;	Wartość energetyczna: 2908,18 kcal; Białko ogółem: 115,69 g; Tłuszcz: 92,95 g; Kw. tł. nasy.: 37,00 g; Węglowodany ogółem: 418,96 g; W tym cukry: 126,85 g; Błonnik pok.: 41,47 g; Sól: 13,35 g;	Wartość energetyczna: 2725,03 kcal; Białko ogółem: 79,67 g; Tłuszcz: 88,77 g; Kw. tł. nasy.: 33,78 g; Węglowodany ogółem: 406,11 g; W tym cukry: 105,04 g; Błonnik pok.: 31,76 g; Sól: 9,73 g;	Wartość energetyczna: 3161,76 kcal; Białko ogółem: 143,72 g; Tłuszcz: 104,43 g; Kw. tł. nasy.: 46,08 g; Węglowodany ogółem: 419,30 g; W tym cukry: 88,40 g; Błonnik pok.: 29,26 g; Sól: 16,37 g;

DIETETYK CENTRALNY

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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 .) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ .) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL .) 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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 b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Bułka pszenna 50g 1 szt (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 .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL .) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL .) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 .) Ser mozzarella 50 g (MLE .) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL .) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)				Biszkopity 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* b/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 .) 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* 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 debowa 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 Graham 150 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynkowa debowa 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 debowa 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 debowa 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	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: 113,23 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE,) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g 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 (MLE,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (GLU PSZ, SÓJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie z ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (GLU PSZ, SÓJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie z ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Dorsz pieczony w sosie z ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (GLU PSZ, SÓJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Dorsz pieczony w sosie z ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (GLU PSZ, SÓJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosie z ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Dorsz pieczony w sosie z ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Dorsz pieczony w sosie z ziołowej 120g + 120 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL,)			Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL,)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	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,) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzeczka-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE,) Schab Ojca Grzeczka-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE,) Schab Ojca Grzeczka-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzeczka-wędlinia wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE,) Buraki gotowane + 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,) Ser żółty 20 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Salata zielona 5 g

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-12 piątek		Wartość energetyczna: 2955.63 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 426.03 g; W tym cukry: 95.54 g; g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2827.66 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 419.11 g; W tym cukry: 99.40 g; g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2478.13 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 48.52 g; g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 12.52 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; g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 3182.28 kcal; Białko ogółem: 167.23 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 432.92 g; W tym cukry: 93.63 g; g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2796.66 kcal; Białko ogółem: 162.23 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 51.80 g; g; Błonnik pok.: 48.08 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 2645.77 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 89.63 g; g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.85 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; 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; g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 13.45 g;
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretki z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	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 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) 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 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) 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 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (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 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 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
2025-09-13 sobota	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.) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Jabiko 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 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 jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2971.98 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 452.85 g; W tym cukry: 137.99 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 13.95 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: 2652.27 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 435.23 g; W tym cukry: 117.52 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 12.13 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: 350.49 g; W tym cukry: 63.07 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: 400.15 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2485.01 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 425.24 g; W tym cukry: 115.83 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 3177.70 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 415.56 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 17.25 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
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 + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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	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.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 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	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 5 g 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 Miód (25g) 1 szt
II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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.) Bukiet warzyw gotowanych + 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 Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Schab gotowany + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/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 Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/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 Sos własny dieta + 80 g (SOJ.)	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 Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa 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	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g 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;	Wartość energetyczna: 2577.38 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2495.05 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 3026.46 kcal; Białko ogółem: 151.92 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 14.77 g;	Wartość energetyczna: 2816.74 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 112.39 g; Kw. tł. nasy.: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2521.67 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 3129.77 kcal; Białko ogółem: 147.66 g; Tłuszcz: 106.80 g; Kw. tł. nasy.: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 15.42 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy 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,