

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Śliwka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne 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) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Śliwka 100 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Platki pszenne 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Gruszki połówki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Gulasz z cielęcizną, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL, SO2) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Gulasz z cielęcizną, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL, SO2) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłko + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	PD		Śliwka 100 g			Śliwka 100 g			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
2025-09-29 poniedziałek	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) Paszтетwieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтетwieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE) 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 (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 Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Paszтетwieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta warzywna + 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
2025-09-29 poniedziałek		Wartość energetyczna: 3295.44 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 104.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 488.29 g; W tym cukry: 142.52 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2742.67 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 435.38 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2216.39 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 50.90 g; Sól: 13.02 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: 3566.39 kcal; Białko ogółem: 145.45 g; Tłuszcz: 113.28 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 498.29 g; W tym cukry: 144.64 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2605.70 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 50.97 g; Sól: 15.65 g;	Wartość energetyczna: 2622.38 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2717.43 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.43 g;
		Wartość energetyczna: 3368.19 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 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE .) Chleb Graham 100g (GLU PSZ .) Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Hummus paprykowy + 100 g (SEZ .) Jabłko 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 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 .) Jabłko 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 100g (GLU PSZ .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Hummus paprykowy + 100 g (SEZ .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Twarożek + 100 g (MLE .) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka 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 .) Hummus paprykowy + 100 g (SEZ .) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ .) Jabłko 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 100g (GLU PSZ .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ .) Hummus paprykowy + 100 g (SEZ .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE .) Chleb Graham 100g (GLU PSZ .) Bułka pszenna 50g 1 szt(GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Hummus paprykowy + 100 g (SEZ .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL .) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy 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 (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Sertopiony Gouda plastry 16,25g 3 szt (MLE .) Galarakle z kurczaka 180g 1 szt (SOJ, SEL .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)			Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ .) Mus z brzoskwiń 50 g
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL .) 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 dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL .) 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 dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Roladka wiewprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL .) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Roladka wiewprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL .) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SEL .) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Roladka wiewprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL .) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Chleb Graham 60g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Ogórek kiszony 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 .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Pasta warzywna + 100 g (SEL .) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Ogórek kiszony 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 .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) 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 .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Twaróg półtłusty 100g (MLE .) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE .)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Ogórek kiszony 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 .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) 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 .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE .) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ .) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR .) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ .) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ .) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ .) Salata zielona 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 .) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ .) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ .) Salata zielona 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 .) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ .) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2828.60 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 421.49 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2901.02 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 435.00 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2472.19 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 15.46 g;	Wartość energetyczna: 2847.59 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 437.75 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 3371.91 kcal; Białko ogółem: 148.72 g; Tłuszcz: 113.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 452.84 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2895.12 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 110.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 17.51 g;	Wartość energetyczna: 2697.92 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 12.63 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: 3561.93 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 142.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 444.62 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 19.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-01 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) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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) 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 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.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g 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) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g 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 śni		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 plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g Marchew gotowana plaster z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			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) 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 b/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 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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 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.)
2025-10-02 czwartek	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2914.41 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 451.74 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 16.39 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: 2408.20 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 14.35 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: 2674.48 kcal; Białko ogółem: 152.74 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 17.85 g;	Wartość energetyczna: 2564.63 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 101.57 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2554.56 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 397.56 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 9.16 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Śliwka 100 g Kawa zbożowa z makiem 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, 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 ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Śliwka 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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 osłonie niepalnej 50 g Jabłko pieczone 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.) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, 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 śni		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 ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wiewprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Salatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Zrazik wiewprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Kukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
2025-10-02 czwartek	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3039.70 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 413.24 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 15.07 g;	Wartość energetyczna: 2979.10 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 465.67 g; W tym cukry: 127.95 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2679.67 kcal; Białko ogółem: 131.07 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2784.42 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 442.50 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 3531.51 kcal; Białko ogółem: 179.83 g; Tłuszcz: 124.79 g; Kw. tł. nasy.: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 433.38 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 17.78 g;	Wartość energetyczna: 3238.80 kcal; Białko ogółem: 178.63 g; Tłuszcz: 134.35 g; Kw. tł. nasy.: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 18.17 g;	Wartość energetyczna: 2909.18 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 13.55 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: 3450.73 kcal; Białko ogółem: 154.10 g; Tłuszcz: 132.04 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 417.66 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 18.62 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Babka piaskowa 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) 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 Graham 40g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Babka piaskowa 60 g (<u>GLUPSZ, 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> ,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 90 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 Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Babka piaskowa 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Marchew gotowana plaster + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
II 3/4			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 zielowej 120g + 120 g (<u>RYB</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos zielowy + 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 zielowej 120g + 120 g (<u>RYB</u> ,) Sos zielowy + 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 ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>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 zielowej 120g + 120 g (<u>RYB</u> ,) Sos zielowy + 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 zielowej 120g + 120 g (<u>RYB</u> ,) Sos zielowy + 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 zielowej 120g + 120 g (<u>RYB</u> ,) Sos zielowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB</u> ,) Sos zielowy (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 zielowej 120g + 120 g (<u>RYB</u> ,) Sos zielowy + 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> ,)			Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek różany + 50g (<u>MLE</u> ,) Povidła śliwkowe 30g 1 szt Gruszka 1szt. 1 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 + 50g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u> ,) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 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 + 100 g (<u>MLE</u> ,) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u> ,) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek różany + 50g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 1 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 niedajnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 + 100g (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</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	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	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 30g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> ,) Dżem 25 g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Waflle 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> ,)
	Wartość energetyczna: 2989.34 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 98.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 411.71 g; W tym cukry: 124.34 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2953.83 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 417.67 g; W tym cukry: 137.91 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2326.64 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 42.89 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: 3342.61 kcal; Białko ogółem: 161.61 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 2874.74 kcal; Białko ogółem: 171.17 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 118.18 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2565.40 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 118.18 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.82 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;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszętlz soczewicy+ 50 g (<u>JAJ, PSZ</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	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>) Paszętlz soczewicy+ 50 g (<u>JAJ, PSZ</u>) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane súpki + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszętlz soczewicy+ 50 g (<u>JAJ, PSZ</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>) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane súpki + 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>) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszętlz soczewicy+ 50 g (<u>JAJ, PSZ</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszętlz soczewicy+ 50 g (<u>JAJ, PSZ</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszętlz soczewicy+ 50 g (<u>JAJ, PSZ</u>) Sałata lodowa 10 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>) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Zupa koperkowa z 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	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 Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy+ 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompotowocowy* 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, MLE</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompotowocowy* 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, MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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, MLE</u>) Kalefior gotowany+ 200 g Kompotowocowy* 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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, MLE</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>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, MLE</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>) Banan 1szt. 1 szt Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, MLE</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, PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, MLE</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, MLE</u>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, MLE</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>)
	PI	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, 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>)	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, PSZ</u>) Masło extra 82% 5 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>) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>)
		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

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-05 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>) 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 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 + 100 g (<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 + 100 g (<u>MLE</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>) 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>) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 + 100 g (<u>MLE</u>) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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>) Szyunka kostowa- 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 z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni			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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 Dymna pieczona + 200 g Kompotowocowy* 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompotowocowy* 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 gotowane + 250 g Dymna pieczona + 200 g Kompotowocowy* z/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 Dymna pieczona + 200 g Kompotowocowy* 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* 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>) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Chirzan 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>) Szyunka 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>) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana plasterki + 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>) Szyunka 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>) Szyunka 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 b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Chirzan 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 bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana plasterki + 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>) Szyunka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Sert topiony Gouda plasterki 16,25 g 2 szt (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plasterki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	RN	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: 2962.74 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 14.15 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: 2707.27 kcal; Białko ogółem: 162.49 g; Tłuszcz: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 12.98 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: 3585.81 kcal; Białko ogółem: 208.99 g; Tłuszcz: 132.04 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 16.10 g;	Wartość energetyczna: 3358.35 kcal; Białko ogółem: 230.52 g; Tłuszcz: 145.25 g; Kw. tł. nasy.: 48.55 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 16.50 g;	Wartość energetyczna: 2758.84 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 12.24 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wolowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 1 szt. 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynkowa drobowa 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) Paszтет wolowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1 szt. 1 szt 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) Paszтет wolowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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) Paszтет wolowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wolowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II śni		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, SOZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Chrupki kukurydziane 25 g	
2025-10-06 poniedziałek	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 osłonie niejadalnej 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana plasterzy z olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	
2025-10-06 poniedziałek		Wartość energetyczna: 3204.54 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 109.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 459.78 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2946.40 kcal; Białko ogółem: 98.82 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: 2574.59 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2939.79 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 471.52 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 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: 427.69 g; W tym cukry: 54.55 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: 445.09 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2769.26 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 445.09 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 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: 75.27 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 15.71 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-07 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 kiszony 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Brokuł gotowany 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 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, SO2.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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, SO2.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany + 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	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, SO2.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 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 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	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, SO2.) 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 śni		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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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) Bitka schabowa+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka schabowa+ 100 g Zrazik wieprzowy pieczony+ 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/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 Kompotowocowy* z/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.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Babka piaskowa 60 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Siłwka 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.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Siłwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Siłwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Siłwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Ser żółty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Ser żółty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (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, SO2.) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 3323.14 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 488.81 g; W tym cukry: 98.04 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 15.57 g;	Wartość energetyczna: 3132.34 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 480.35 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2581.14 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 16.70 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: 3920.40 kcal; Białko ogółem: 184.40 g; Tłuszcz: 115.65 g; Kw. tł. nasy.: 53.84 g; Węglowodany ogółem: 499.48 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 16.17 g;	Wartość energetyczna: 2943.40 kcal; Białko ogółem: 155.58 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 17.15 g;	Wartość energetyczna: 2885.21 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 421.46 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 14.62 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: 3870.51 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (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 JECZ) 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 JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) 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	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) Szynkowa drobowa drobiowa Szynkowa 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 JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (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 drobowa drobiowa Szynkowa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II śni		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, GOR) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) 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) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 60g (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 150g (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 b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (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 Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	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; Bialko 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; Bialko 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; Bialko 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; Bialko 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; Bialko 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; Bialko 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; Bialko 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; Bialko 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;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-10-09 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.) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bułkiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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.) 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 z/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 wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Bułkiet 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) Bułkiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Biszkopty 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 wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Pulpetwieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Pulpetwieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa leniwa z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ketchup 20 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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 30g (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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
		Wartość energetyczna: 3504.89 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 141.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.98 g; Węglowodany ogółem: 448.84 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 18.11 g;	Wartość energetyczna: 2881.08 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 419.39 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2807.79 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 115.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 50.13 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: 4070.26 kcal; Białko ogółem: 170.39 g; Tłuszcz: 150.73 g; Kw. tł. nasy.: 51.99 g; Węglowodany ogółem: 516.24 g; W tym cukry: 92.45 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 17.80 g;	Wartość energetyczna: 3172.53 kcal; Białko ogółem: 143.77 g; Tłuszcz: 137.33 g; Kw. tł. nasy.: 48.23 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 50.69 g; Sól: 16.96 g;	Wartość energetyczna: 2691.23 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 394.24 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 41.65 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 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g 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 40 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>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka 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>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziolowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziolowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziolowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Dorsz pieczony w posypce ziolowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Dorsz pieczony w posypce ziolowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziolowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziolowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Dorsz pieczony w posypce ziolowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>)			Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 niejadłnej 50 g Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g(82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2967.63 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 429.48 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 31.62 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; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2490.13 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 46.08 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; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 3194.28 kcal; Białko ogółem: 167.53 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 436.37 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2808.66 kcal; Białko ogółem: 162.53 g; Tłuszcz: 94.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 48.23 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 2657.77 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 33.71 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; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 3239.84 kcal; Białko ogółem: 145.38 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 447.30 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 13.45 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

Aleksandra Broniek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-11 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 Jabłko 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 Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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 Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 Galearka 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 śni			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 Wątrołka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wiewprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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.) 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 wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony. 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 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: 2605.01 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 425.24 g; W tym cukry: 115.83 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 3177.70 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 415.56 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 17.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytini 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</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>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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-żytini 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych+ 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany+ 100 g Pulpetwieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany+ 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany+ 100 g Schab gotowany+ 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany+ 100 g Kotlet schabowy panierowany+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompotowocowy* 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>)			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytini 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytini 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 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	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytini 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2540.49 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Soli: 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; Soli: 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; Soli: 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; Soli: 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; Soli: 14.77 g;	Wartość energetyczna: 2816.74 kcal; Białko ogółem: 150.59 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; Soli: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2521.67 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Soli: 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; Soli: 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; Soli: 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 - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU 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,