

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</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 warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 80 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 80 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 120 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 3002.10 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 98.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 452.68 g; W tym cukry: 132.40 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 2906.74 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 459.20 g; W tym cukry: 135.75 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2487.28 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2750.18 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 424.77 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 3251.56 kcal; Białko ogółem: 149.81 g; Tłuszcz: 95.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 464.32 g; W tym cukry: 140.01 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 2824.73 kcal; Białko ogółem: 148.55 g; Tłuszcz: 107.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 16.57 g;	Wartość energetyczna: 2710.58 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 427.99 g; W tym cukry: 126.40 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2498.08 kcal; Białko ogółem: 62.69 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 3245.32 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 115.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 444.10 g; W tym cukry: 109.14 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 15.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	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) Paszтет wiewrzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wiewrzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wiewrzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka schabowa + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la soferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka schabowa + 100 g Klopsik wiewrzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa + 100 g Klopsik wiewrzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z soferino (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka schabowa + 100 g Klopsik wiewrzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Cukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska-wiewrzowa parzona z dodatków wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR)	
		Wartość energetyczna: 2977.52 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 419.97 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2815.35 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 428.89 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2537.67 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 48.64 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2736.25 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 3156.92 kcal; Białko ogółem: 176.43 g; Tłuszcz: 119.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 49.00 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 2736.96 kcal; Białko ogółem: 124.05 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2514.53 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 3543.17 kcal; Białko ogółem: 162.19 g; Tłuszcz: 149.51 g; Kw. tł. nasy.: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 15.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-15 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g 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.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna + 90 g (SEL.) Roszponka 10 g 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.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Roszponka 10 g 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.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek truskawkowy + 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek truskawkowy + 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Nektarynka 1 szt 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (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 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 80 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2954.52 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 101.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 410.60 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 15.52 g;	Wartość energetyczna: 2979.49 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 103.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 406.53 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2571.78 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 15.38 g;	Wartość energetyczna: 2762.07 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 421.41 g; W tym cukry: 117.96 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 3660.84 kcal; Białko ogółem: 168.01 g; Tłuszcz: 124.46 g; Kw. tł. nasy.: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 473.09 g; W tym cukry: 131.54 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 16.40 g;	Wartość energetyczna: 2990.93 kcal; Białko ogółem: 162.29 g; Tłuszcz: 111.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 17.60 g;	Wartość energetyczna: 2623.61 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2682.42 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 428.66 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3381.33 kcal; Białko ogółem: 148.33 g; Tłuszcz: 113.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 446.67 g; W tym cukry: 109.18 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 15.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)	
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</u> .) Sliwka 100 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 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> .) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</u> .) Sliwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Sliwka 100 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 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> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</u> .) Sliwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2</u> .) Sliwka 100 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: ORŻ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u> .) Mus z jabłek () z/c 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> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u> .) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)			Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Schab gotowany + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Ryż na sypko 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto (bez glutenu) + 150 g (<u>MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Sos pomidorowy + 80 g Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Schab gotowany + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL</u> .)			Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL</u> .)			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 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> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sałata zielona 5 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Sałata zielona 5 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> .) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u> .)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</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 lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u> .)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sałata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> .)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u> .) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u> .)	
	Wartość energetyczna: 3198,18 kcal; Białko ogółem: 115,17 g; Tłuszcz: 129,05 g; Kw. tł. nasy.: 45,62 g; Węglowodany ogółem: 403,40 g; W tym cukry: 86,81 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Sól: 14,86 g;	Wartość energetyczna: 2919,32 kcal; Białko ogółem: 100,75 g; Tłuszcz: 77,69 g; Kw. tł. nasy.: 36,66 g; Węglowodany ogółem: 467,50 g; W tym cukry: 117,92 g; Błonnik pok.: 36,31 g; Sól: 14,38 g;	Wartość energetyczna: 2848,33 kcal; Białko ogółem: 108,91 g; Tłuszcz: 126,46 g; Kw. tł. nasy.: 41,40 g; Węglowodany ogółem: 336,36 g; W tym cukry: 45,27 g; Błonnik pok.: 45,07 g; Sól: 15,30 g;	Wartość energetyczna: 2897,69 kcal; Białko ogółem: 105,81 g; Tłuszcz: 85,46 g; Kw. tł. nasy.: 36,48 g; Węglowodany ogółem: 433,05 g; W tym cukry: 80,25 g; Błonnik pok.: 27,14 g; Sól: 11,42 g;	Wartość energetyczna: 3400,06 kcal; Białko ogółem: 164,97 g; Tłuszcz: 127,93 g; Kw. tł. nasy.: 47,95 g; Węglowodany ogółem: 413,29 g; W tym cukry: 84,47 g; Błonnik pok.: 32,31 g; Sól: 17,33 g;	Wartość energetyczna: 3233,99 kcal; Białko ogółem: 163,34 g; Tłuszcz: 146,40 g; Kw. tł. nasy.: 45,10 g; Węglowodany ogółem: 338,47 g; W tym cukry: 46,78 g; Błonnik pok.: 44,66 g; Sól: 17,02 g;	Wartość energetyczna: 2747,34 kcal; Białko ogółem: 98,00 g; Tłuszcz: 91,07 g; Kw. tł. nasy.: 34,56 g; Węglowodany ogółem: 398,56 g; W tym cukry: 83,74 g; Błonnik pok.: 40,62 g; Sól: 13,33 g;	Wartość energetyczna: 2751,24 kcal; Białko ogółem: 68,94 g; Tłuszcz: 96,29 g; Kw. tł. nasy.: 32,11 g; Węglowodany ogółem: 404,81 g; W tym cukry: 65,09 g; Błonnik pok.: 37,56 g; Sól: 8,78 g;	Wartość energetyczna: 3253,88 kcal; Białko ogółem: 145,84 g; Tłuszcz: 120,44 g; Kw. tł. nasy.: 49,51 g; Węglowodany ogółem: 410,89 g; W tym cukry: 80,72 g; Błonnik pok.: 27,41 g; Sól: 15,22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-17 piątek	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,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) 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,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) 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,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek + 100 g (MLE,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL,) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)			Galaretko o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB,) Mix sałat z jogurtem + 150 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB,) Mix sałat z jogurtem + 150 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB,) Mix sałat z jogurtem + 150 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	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,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ,)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2978,68 kcal; Białko ogółem: 120,20 g; Tłuszcz: 91,45 g; Kw. tł. nasy.: 39,20 g; Węglowodany ogółem: 430,17 g; W tym cukry: 122,53 g; Błonnik pok.: 33,13 g; Sól: 14,05 g;	Wartość energetyczna: 2982,69 kcal; Białko ogółem: 116,89 g; Tłuszcz: 90,46 g; Kw. tł. nasy.: 38,36 g; Węglowodany ogółem: 439,58 g; W tym cukry: 126,42 g; Błonnik pok.: 33,41 g; Sól: 13,70 g;	Wartość energetyczna: 2759,30 kcal; Białko ogółem: 109,38 g; Tłuszcz: 80,30 g; Kw. tł. nasy.: 31,94 g; Węglowodany ogółem: 323,36 g; W tym cukry: 52,32 g; Błonnik pok.: 42,53 g; Sól: 13,69 g;	Wartość energetyczna: 2759,30 kcal; Białko ogółem: 107,31 g; Tłuszcz: 65,94 g; Kw. tł. nasy.: 28,27 g; Węglowodany ogółem: 447,92 g; W tym cukry: 132,70 g; Błonnik pok.: 31,59 g; Sól: 13,16 g;	Wartość energetyczna: 2832,71 kcal; Białko ogółem: 169,23 g; Tłuszcz: 102,80 g; Kw. tł. nasy.: 41,84 g; Węglowodany ogółem: 479,55 g; W tym cukry: 137,91 g; Błonnik pok.: 36,53 g; Sól: 15,83 g;	Wartość energetyczna: 2832,71 kcal; Białko ogółem: 162,89 g; Tłuszcz: 93,24 g; Kw. tł. nasy.: 35,72 g; Węglowodany ogółem: 351,62 g; W tym cukry: 58,04 g; Błonnik pok.: 45,33 g; Sól: 16,21 g;	Wartość energetyczna: 2828,67 kcal; Białko ogółem: 107,82 g; Tłuszcz: 66,86 g; Kw. tł. nasy.: 29,02 g; Węglowodany ogółem: 411,16 g; W tym cukry: 123,28 g; Błonnik pok.: 35,02 g; Sól: 13,06 g;	Wartość energetyczna: 2816,02 kcal; Białko ogółem: 83,68 g; Tłuszcz: 85,12 g; Kw. tł. nasy.: 32,96 g; Węglowodany ogółem: 434,45 g; W tym cukry: 126,76 g; Błonnik pok.: 35,11 g; Sól: 8,25 g;	Wartość energetyczna: 3048,91 kcal; Białko ogółem: 152,63 g; Tłuszcz: 89,88 g; Kw. tł. nasy.: 32,96 g; Węglowodany ogółem: 421,15 g; W tym cukry: 78,99 g; Błonnik pok.: 33,31 g; Sól: 16,65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-13 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana + 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2025-10-13 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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	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 Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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: ORŻ.</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	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
2025-10-13 sobota		Wartość energetyczna: 2689.62 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2542.91 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 420.39 g; W tym cukry: 110.25 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2314.80 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2381.60 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 3103.89 kcal; Białko ogółem: 170.87 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 429.77 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 15.61 g;	Wartość energetyczna: 2832.94 kcal; Białko ogółem: 170.87 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 16.25 g;	Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2500.97 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-10-19 niedziela	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	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.) Jabłko pieczone 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Rosół + 320 g (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 g (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (SOJ, SEL, PSZ.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Wartość energetyczna: 3207.85 kcal; Białko ogółem: 144.13 g; Tłuszcz: 124.15 g; Kw. tł. nasy.: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 15.96 g;	
	Wartość energetyczna: 3207.85 kcal; Białko ogółem: 144.13 g; Tłuszcz: 124.15 g; Kw. tł. nasy.: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 15.96 g;	Wartość energetyczna: 3074.49 kcal; Białko ogółem: 146.90 g; Tłuszcz: 101.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 405.13 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2688.53 kcal; Białko ogółem: 143.83 g; Tłuszcz: 110.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; W tym cukry: 40.64 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 17.55 g;	Wartość energetyczna: 2797.90 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 3885.81 kcal; Białko ogółem: 212.33 g; Tłuszcz: 163.13 g; Kw. tł. nasy.: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 404.42 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 17.46 g;	Wartość energetyczna: 3322.97 kcal; Białko ogółem: 212.38 g; Tłuszcz: 148.38 g; Kw. tł. nasy.: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 21.28 g;	Wartość energetyczna: 3030.47 kcal; Białko ogółem: 148.01 g; Tłuszcz: 111.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2704.63 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 3929.27 kcal; Białko ogółem: 222.49 g; Tłuszcz: 137.53 g; Kw. tł. nasy.: 45.35 g; Węglowodany ogółem: 464.18 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 17.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	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) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt 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) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Banan 1szt. 1 szt 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 pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 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 pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) 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) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z mięsem wieprzowo-wołowym* 300 g (GLU PSZ, SOJ, GOR) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL) Pierogi z mięsem wieprzowo-wołowym* 300 g (GLU PSZ, SOJ, GOR) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				Mus z brzoskwiń 100 g
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z pieczonej marchwi + 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 100 g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		
Wartość energetyczna: 2637.37 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 436.83 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 11.00 g;		Wartość energetyczna: 2746.65 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 448.20 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2208.79 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 52.96 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2950.08 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 451.78 g; W tym cukry: 116.04 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 4009.43 kcal; Białko ogółem: 148.49 g; Tłuszcz: 155.67 g; Kw. tł. nasy.: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 523.23 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2753.71 kcal; Białko ogółem: 148.69 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 54.74 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2582.72 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 412.30 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 50.36 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2783.75 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 421.97 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 3923.21 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 163.46 g; Kw. tł. nasy.: 66.71 g; Węglowodany ogółem: 503.80 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 14.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Kalafor gotowany + 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) 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 Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kalafor gotowany + 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafor gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 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 Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 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 Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 80 g Buraki tarte na ciepło + 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 Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) 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 pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g Buraki tarte na ciepło + 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 Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 80 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Gruszka 1szt. 150 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek pomidorowy + 100 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 2901.69 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 412.51 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 15.70 g;	Wartość energetyczna: 2937.03 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 98.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 418.77 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2492.64 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2852.54 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; W tym cukry: 108.90 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 3376.76 kcal; Białko ogółem: 166.70 g; Tłuszcz: 115.31 g; Kw. tł. nasy.: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 430.26 g; W tym cukry: 108.90 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 16.32 g;	Wartość energetyczna: 2941.64 kcal; Białko ogółem: 173.77 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 17.41 g;	Wartość energetyczna: 2625.81 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 15.49 g;	Wartość energetyczna: 2806.58 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 96.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 420.19 g; W tym cukry: 115.83 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 3405.57 kcal; Białko ogółem: 153.70 g; Tłuszcz: 135.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 397.98 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 17.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-22 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Siłwka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 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 Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Siłwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Siłwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Siłwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Jabłko 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.) Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2025-10-22 środa	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Kukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Kukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wiewprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wiewprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa, parzona 50 g Kukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wiewprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Kukinia gotowana + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
2025-10-22 środa		Wartość energetyczna: 3032.21 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 97.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 409.16 g; W tym cukry: 102.72 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 3165.22 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 102.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 446.40 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2529.52 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 53.46 g; Sól: 14.99 g;	Wartość energetyczna: 2965.65 kcal; Białko ogółem: 155.03 g; Tłuszcz: 114.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 436.76 g; W tym cukry: 89.87 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 3414.85 kcal; Białko ogółem: 151.90 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 433.81 g; W tym cukry: 106.17 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 17.13 g;	Wartość energetyczna: 2800.80 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 53.64 g; Sól: 18.83 g;	Wartość energetyczna: 2898.88 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 425.72 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 3282.65 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 111.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 424.92 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 16.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłaczce jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 + 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 3066.47 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 106.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 413.49 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 16.99 g;	Wartość energetyczna: 2841.49 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 431.02 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 14.71 g;	Wartość energetyczna: 2576.10 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2784.35 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 423.40 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 3195.12 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz: 106.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 425.99 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 15.89 g;	Wartość energetyczna: 2690.42 kcal; Białko ogółem: 146.07 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 47.40 g; Błonnik pok.: 50.28 g; Sól: 15.09 g;	Wartość energetyczna: 2633.43 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2647.34 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 403.66 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2845.64 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 400.21 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 14.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Kalafor gotowany + 90 g Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Kalafor gotowany + 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Kalafor gotowany + 100 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Kalafor gotowany + 100 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Gruszki połowki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			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) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Gruszka 1szt. 150 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) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Gruszka 1szt. 150 g	Twarożek z cynamonem + 100 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) 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) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Gruszka 1szt. 150 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) Twarożek z cynamonem + 100 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek z cynamonem + 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2979.89 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 432.03 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2835.25 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 417.94 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2492.74 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2714.44 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 419.52 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2890.63 kcal; Białko ogółem: 160.19 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 16.43 g;	Wartość energetyczna: 2869.13 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 403.60 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2545.84 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 3093.27 kcal; Białko ogółem: 157.90 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 411.13 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 14.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Kukinia gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kukinia gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN		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 ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 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 wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Banan 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) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z natką pietruszki + 100 g (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2918.35 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; W tym cukry: 129.65 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2847.62 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 467.02 g; W tym cukry: 129.30 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2403.10 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 53.17 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2464.98 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 399.49 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 3358.50 kcal; Białko ogółem: 144.77 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 495.34 g; W tym cukry: 135.49 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 15.40 g;	Wartość energetyczna: 2963.22 kcal; Białko ogółem: 149.02 g; Tłuszcz: 106.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 57.39 g; Sól: 15.40 g;	Wartość energetyczna: 2668.33 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 413.57 g; W tym cukry: 125.87 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2413.19 kcal; Białko ogółem: 61.85 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3354.57 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 113.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 474.89 g; W tym cukry: 130.96 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 16.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-10-26 niedziela									
	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wierzowa schab wierzowy wędzony parzony. 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN		Salatka szwedzka + 100 g (GOR.)			Salatka szwedzka + 100 g (GOR.)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa 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 (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* 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 Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (SOJ.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* 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 Zrazik wierzprowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* 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 Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2452.96 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2507.98 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 388.12 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2285.14 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2533.55 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2884.48 kcal; Białko ogółem: 156.74 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 403.40 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2697.19 kcal; Białko ogółem: 160.50 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2497.72 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2454.78 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3245.59 kcal; Białko ogółem: 146.68 g; Tłuszcz: 115.11 g; Kw. tł. nasy.: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 416.17 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 14.05 g;

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,