

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)	
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Sliwka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Sliwka 100 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Gruszki połówki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, SOJ.</u>) Surowka z seleria i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD		Sliwka 100 g			Sliwka 100 g				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Twarożek pomidorowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	
	Wartość energetyczna: 3278.39 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 484.17 g; W tym cukry: 138.65 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2742.67 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 435.38 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2215.31 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 50.66 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 3033.03 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 454.43 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 3549.34 kcal; Białko ogółem: 145.29 g; Tłuszcz: 113.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 494.17 g; W tym cukry: 140.77 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 13.86 g;	Wartość energetyczna: 2604.61 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 50.73 g; Sól: 15.65 g;	Wartość energetyczna: 2621.29 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 423.78 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2811.60 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 105.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 398.77 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 3368.19 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 113.64 g; Kw. tł. nasy.: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 462.32 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 13.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)	
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewprzowa schab wiewprzowy wędzony parzony 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (<u>MLE,</u>) Galeletka z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Roladka wiewprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Roladka wiewprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Hummus paprykowy + 100 g (<u>SEZ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Roladka wiewprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidory 30g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2976.78 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 438.68 g; W tym cukry: 118.93 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2901.27 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 438.63 g; W tym cukry: 113.70 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2548.77 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 49.31 g; Sól: 14.91 g;	Wartość energetyczna: 2889.09 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 448.25 g; W tym cukry: 116.73 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 3464.05 kcal; Białko ogółem: 154.33 g; Tłuszcz: 119.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 457.74 g; W tym cukry: 117.73 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2971.70 kcal; Białko ogółem: 139.72 g; Tłuszcz: 116.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 50.70 g; Sól: 16.96 g;	Wartość energetyczna: 2819.20 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 421.19 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2674.58 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 421.12 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 3563.53 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 144.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 436.94 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 19.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)
2025-10-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100g (RYB, MLE, GOR) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100g (RYB, MLE, GOR) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100g (RYB, MLE, GOR) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa zielona+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plasterki z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Marchew gotowana plasterki z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Pulpit z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g Marchew gotowana plasterki z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Kotlet drobiowy panierowany z fileta kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy + 80 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kaszanka wpz z cebulką 100 g (GOR) Musztarda 20 g (GOR) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy/jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy/jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2934.81 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 452.88 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 16.83 g;	Wartość energetyczna: 3085.23 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 103.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 440.10 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 14.21 g;	Wartość energetyczna: 2346.80 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2812.91 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 451.28 g; W tym cukry: 134.13 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 3416.53 kcal; Białko ogółem: 161.16 g; Tłuszcz: 113.28 g; Kw. tł. nasy.: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 450.81 g; W tym cukry: 113.98 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 17.52 g;	Wartość energetyczna: 2613.08 kcal; Białko ogółem: 150.34 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 17.45 g;	Wartość energetyczna: 2564.63 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 101.57 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2554.56 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 397.56 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 3179.53 kcal; Białko ogółem: 135.76 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 457.78 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 15.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)	
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Śliwka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Śliwka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (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, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN									
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Sos pomidorowy + 80 g Sałatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Sos pomidorowy + 80 g Sałatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Sałatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Sałatka szwedzka + 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach+ 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa + 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem dieta + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałatka zielona 5 g	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałatka zielona 5 g	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (JAJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 3080.95 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 106.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.30 g; Węglowodany ogółem: 420.11 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 14.68 g;	Wartość energetyczna: 3020.35 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 472.54 g; W tym cukry: 127.73 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2724.12 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 2825.67 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 449.37 g; W tym cukry: 119.77 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 3468.66 kcal; Białko ogółem: 174.18 g; Tłuszcz: 116.67 g; Kw. tł. nasy.: 47.61 g; Węglowodany ogółem: 438.96 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 16.55 g;	Wartość energetyczna: 3283.25 kcal; Białko ogółem: 178.84 g; Tłuszcz: 136.46 g; Kw. tł. nasy.: 55.46 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sól: 17.79 g;	Wartość energetyczna: 2950.43 kcal; Białko ogółem: 130.83 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 407.27 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2588.39 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 3491.98 kcal; Białko ogółem: 154.15 g; Tłuszcz: 132.95 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 424.53 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 18.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Marchew gotowana plastery + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Surowka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w sosypocie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Surowka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Morszczuk pieczony w sosypocie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Morszczuk pieczony w sosypocie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Morszczuk pieczony w sosypocie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surowka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w sosypocie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g (<u>SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w sosypocie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g (<u>SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Morszczuk pieczony w sosypocie ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surowka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>)			Surowka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>)			Pieczwyo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 1 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasiekii produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Dżem 25 g 1szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2997.47 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2988.86 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 407.11 g; W tym cukry: 134.56 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2326.64 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 434.16 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2827.38 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; W tym cukry: 162.08 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 3364.64 kcal; Białko ogółem: 168.13 g; Tłuszcz: 115.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 413.19 g; W tym cukry: 120.25 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 15.86 g;	Wartość energetyczna: 2861.74 kcal; Białko ogółem: 170.18 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 16.67 g;	Wartość energetyczna: 2627.07 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 422.87 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2608.95 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 422.87 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3322.43 kcal; Białko ogółem: 161.15 g; Tłuszcz: 110.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 417.59 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 15.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)																																																																																																																									
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt																				Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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) Paszlet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml																				Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt																				Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszlet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt																				Chleb Graham 100g 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Budyn o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszlet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml																				Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszlet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt																				Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt																				Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraki gotowane słupki + 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)																				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Brzaskwinie w syropie 100 g																																																																															
		Obiad																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Schab gotowany + 100 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Schab gotowany + 100 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c+ 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																				Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalefior gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																			
		PD																				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt																				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt																				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt																				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt																				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt																				Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)																																																																															
		Kolacja																				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bigos + 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Chleb Graham 150g 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml																				Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bigos + 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.) Banas 1szt. 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Chleb Graham 150g 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml																				Chleb Graham 150g 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)																				Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)																			
		PN																				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g																				Chleb Graham 30g 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata 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																				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g																				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g																				Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g																				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) Ser topiony 25g 1 szt (MLE)																																							
																						Wartość energetyczna: 2899.62 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 437.89 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 13.21 g;																				Wartość energetyczna: 2640.13 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 422.56 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 13.83 g;																				Wartość energetyczna: 2311.88 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 13.52 g;																				Wartość energetyczna: 2738.06 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 11.83 g;																				Wartość energetyczna: 3338.52 kcal; Białko ogółem: 146.89 g; Tłuszcz: 112.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 447.80 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 16.99 g;																				Wartość energetyczna: 3001.81 kcal; Białko ogółem: 153.68 g; Tłuszcz: 110.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 16.98 g;																				Wartość energetyczna: 2531.69 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 393.93 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 10.82 g;																				Wartość energetyczna: 2567.97 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 387.91 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.13 g;																				Wartość energetyczna: 3260.45 kcal; Białko ogółem: 139.37 g; Tłuszcz: 114.06 g; Kw. tł. nasy.: 55.62 g; Węglowodany ogółem: 435.44 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 15.36 g;																			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)	
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek (1)z/c 150 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek (1)z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
2025-11-02 niedziela	Obiad	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dyńa pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dyńa pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Dyńa pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2025-11-02 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plasty + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plasty + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plasty + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony Gouda plasty 16,25 g 2 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plasty + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 2962.74 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2878.69 kcal; Białko ogółem: 145.00 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2707.27 kcal; Białko ogółem: 162.49 g; Tłuszcz: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2795.92 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 3580.09 kcal; Białko ogółem: 212.99 g; Tłuszcz: 130.06 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 399.46 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 15.84 g;	Wartość energetyczna: 3352.63 kcal; Białko ogółem: 234.52 g; Tłuszcz: 143.27 g; Kw. tł. nasy.: 48.91 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 16.24 g;	Wartość energetyczna: 2758.84 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2808.45 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 3558.38 kcal; Białko ogółem: 208.26 g; Tłuszcz: 117.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 431.32 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 14.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)	
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miod (25g) 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna duża krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapusiński z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzynna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna duża krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niedalnej 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna duża krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna duża krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna duża krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 3075.96 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 95.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 460.10 g; W tym cukry: 121.59 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2946.40 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 462.18 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2474.69 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 53.08 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2939.79 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 471.52 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 3690.59 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 568.58 g; W tym cukry: 121.20 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 15.88 g;	Wartość energetyczna: 2817.42 kcal; Białko ogółem: 153.43 g; Tłuszcz: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 53.45 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2778.87 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 428.33 g; W tym cukry: 114.91 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2769.26 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 445.09 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 3520.30 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 542.38 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 15.71 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)	
2025-11-04 Worek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Brokuł gotowany + 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	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb 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>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Makaron 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klaski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka schabowa+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klaski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka schabowa+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klaski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka schabowa+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klaski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka schabowa+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka schabowa+ 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka schabowa+ 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klaski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka schabowa+ 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną + 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną + 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 3373.63 kcal; Białko ogółem: 133.75 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 499.29 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 14.99 g;	Wartość energetyczna: 3132.34 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 480.35 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2607.14 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 16.71 g;	Wartość energetyczna: 3088.22 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 483.71 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 3970.89 kcal; Białko ogółem: 183.30 g; Tłuszcz: 138.22 g; Kw. tł. nasy.: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 509.96 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 15.59 g;	Wartość energetyczna: 2969.40 kcal; Białko ogółem: 155.58 g; Tłuszcz: 115.95 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 17.16 g;	Wartość energetyczna: 2911.21 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 427.91 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2597.60 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 407.88 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 3870.51 kcal; Białko ogółem: 173.48 g; Tłuszcz: 132.34 g; Kw. tł. nasy.: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 505.07 g; W tym cukry: 103.39 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 12.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Jabłko 1 szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Paszlet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Udziec z kurczaka wołno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Udziec z kurczaka wołno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem warzywnym + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowo-wieprzowy dieta (bez glutenu) + 120 g (JAJ) Sos ziołowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Udziec z kurczaka wołno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)			Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Pomidory 30g 1 szt Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 50 g Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata lodowa 5 g		Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)
		Wartość energetyczna: 3120.76 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 452.17 g; W tym cukry: 145.23 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2960.25 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 450.98 g; W tym cukry: 137.23 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2699.78 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 106.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2954.31 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 437.27 g; W tym cukry: 126.73 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 3323.94 kcal; Białko ogółem: 156.83 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 462.71 g; W tym cukry: 143.68 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 3021.40 kcal; Białko ogółem: 156.53 g; Tłuszcz: 122.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 17.19 g;	Wartość energetyczna: 2925.56 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 433.08 g; W tym cukry: 138.86 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2725.03 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g; W tym cukry: 105.04 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 150 g (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (j)/z/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek (j)/z/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ketchup 20 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 3460.55 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 139.55 g; Kw. tł. nasy.: 46.54 g; Węglowodany ogółem: 442.94 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 17.03 g;	Wartość energetyczna: 2919.35 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 423.65 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2702.05 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 107.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 50.61 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 3233.74 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 516.22 g; W tym cukry: 123.49 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 4012.82 kcal; Białko ogółem: 178.07 g; Tłuszcz: 144.21 g; Kw. tł. nasy.: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 510.31 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 17.68 g;	Wartość energetyczna: 3115.09 kcal; Białko ogółem: 151.45 g; Tłuszcz: 130.80 g; Kw. tł. nasy.: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 51.17 g; Sól: 16.84 g;	Wartość energetyczna: 2646.89 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 388.34 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 2520.34 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 3647.00 kcal; Białko ogółem: 154.61 g; Tłuszcz: 125.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 486.67 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 16.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Winogrona 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Winogrona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Winogrona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Winogrona 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 Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Winogrona 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: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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 Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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 Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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 Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)			Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony z osłonoc niejadłnej 50 g Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2951.28 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 97.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 412.45 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2857.85 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 415.21 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2478.13 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 407.68 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 3181.83 kcal; Białko ogółem: 167.15 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 433.25 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2796.66 kcal; Białko ogółem: 162.23 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 48.08 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 2641.42 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2415.63 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 3239.84 kcal; Białko ogółem: 145.38 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 447.30 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 13.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)													
2025-11-08 sobota	II	ŚN	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt										Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt										Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml										Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt										Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt										Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml										Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt										Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt										Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretka z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Brzozwinię w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt									
				Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml										Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																													
				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt																			
				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)										Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)										Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)										Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)										Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy + 100 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml										Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)										Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)										Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)									
				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g										Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g										Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g										Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g										Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g										Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g										Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g																			
Wartość energetyczna: 2917.61 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 439.15 g; W tym cukry: 126.48 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Soli: 13.97 g;										Wartość energetyczna: 2682.50 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 435.03 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Soli: 12.64 g;										Wartość energetyczna: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 51.62 g; Soli: 15.09 g;										Wartość energetyczna: 2655.57 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 435.81 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Soli: 11.92 g;										Wartość energetyczna: 3195.49 kcal; Białko ogółem: 143.70 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 463.12 g; W tym cukry: 124.01 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Soli: 14.64 g;										Wartość energetyczna: 2740.87 kcal; Białko ogółem: 144.30 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 350.49 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 55.68 g; Soli: 17.08 g;										Wartość energetyczna: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 400.15 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Soli: 14.14 g;										Wartość energetyczna: 2608.31 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 425.83 g; W tym cukry: 115.71 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Soli: 8.31 g;										Wartość energetyczna: 3177.70 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 415.56 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Soli: 17.25 g;													

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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)	
2025-11-09 niedziela	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z kolorową papryką + 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN									Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (SOJ.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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.) Dynia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2025-11-09 niedziela	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) 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 Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (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.) 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: 2546.09 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 380.67 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2577.38 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2340.14 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2599.93 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 404.32 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 3020.74 kcal; Białko ogółem: 152.13 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 44.27 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2811.02 kcal; Białko ogółem: 154.59 g; Tłuszcz: 110.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2527.27 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2542.85 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 3124.05 kcal; Białko ogółem: 151.66 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 15.16 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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