

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)	
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt 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>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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Gruszkii połowki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PD		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
2025-11-24 poniedziałek	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>) Pasztecik drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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>) Pasztecik drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</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>)	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: 3022.13 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 459.65 g; W tym cukry: 109.04 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2591.95 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 415.99 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2197.94 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 52.45 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2699.44 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 420.92 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3233.79 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 469.90 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2532.10 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 52.75 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2596.15 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 3182.74 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 109.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 430.39 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)
2025-11-25 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 100g (<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 100 g (<u>SEZ,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 100 g (<u>SEZ,</u>) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Szynka krusza z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Hummus 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) Galaretka 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 ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wiewprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wiewprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wiewprzowy (bez glutenu) 120 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wiewprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Powidła śliwkowe 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>) 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) 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>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</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>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)
	Wartość energetyczna: 3323.34 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 108.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 474.16 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2969.00 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 467.09 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2714.43 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2998.10 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 476.42 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 3757.67 kcal; Białko ogółem: 175.45 g; Tłuszcz: 123.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 497.06 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 3164.07 kcal; Białko ogółem: 158.87 g; Tłuszcz: 127.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 115.46 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 3094.51 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 450.61 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2691.14 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 407.37 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 3630.01 kcal; Białko ogółem: 157.68 g; Tłuszcz: 123.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 480.93 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 16.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)	
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Sałatka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (<u>RYB</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Sałatka śledziowa z cebulą i olejem 100 g (<u>RYB</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Buraczki gotowane 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt 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: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Buraczki gotowane 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>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g				
	Wartość energetyczna: 3152.04 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 106.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 450.43 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2845.19 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 423.54 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2247.80 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2574.94 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 436.83 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 3575.68 kcal; Białko ogółem: 163.06 g; Tłuszcz: 130.79 g; Kw. tł. nasy.: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 446.50 g; W tym cukry: 107.66 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2483.94 kcal; Białko ogółem: 158.94 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2522.47 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2317.30 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 3255.94 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 454.56 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 10.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatkę szwedzką z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatkę szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem * 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
Kolejną	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatkę 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatkę jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatkę jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatkę jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatkę jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatkę jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatkę jarzynowa z olejem 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatkę 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	Owsianka z jabłkami 100 g (MLE, GLU OW.) Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g	Owsianka z jabłkami 100g (MLE, GLU OW.) Dżem 25g 1 szt	Owsianka z jabłkami 100g (MLE, GLU OW.) Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g	Owsianka z jabłkami 100g (MLE, GLU OW.) Dżem 25g 1 szt	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20g	Owsianka z jabłkami 100g (MLE, GLU OW.) Dżem 25g 1 szt	Owsianka z jabłkami 100g (MLE, GLU OW.) Dżem 25g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2851.00 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 416.22 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2945.02 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 468.34 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2537.23 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2761.01 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 445.62 g; W tym cukry: 116.90 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 3308.29 kcal; Białko ogółem: 159.67 g; Tłuszcz: 102.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 446.99 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 3071.31 kcal; Białko ogółem: 168.83 g; Tłuszcz: 115.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 45.69 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2709.81 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 402.93 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2553.19 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 3343.61 kcal; Białko ogółem: 141.04 g; Tłuszcz: 121.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 428.85 g; W tym cukry: 88.16 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 12.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) 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 (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE) Marchew gotowana plasterki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos ziołowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB) Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (SEL)			Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (SEL)			Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt 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) Indyk z pasiek produktu drobiowego grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Twarożek na słodko 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
2025-11-28 piątek	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2371.89 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 100.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 126.68 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2371.06 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: 2371.06 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 44.77 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: 434.17 g; W tym cukry: 162.08 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2906.16 kcal; Białko ogółem: 170.77 g; Tłuszcz: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 16.67 g;	Wartość energetyczna: 2871.49 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 35.04 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 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany + 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany + 100 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany + 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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: 2993.61 kcal; Białko ogółem: 152.53 g; Tłuszcz: 110.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 48.19 g; Sól: 17.00 g;	Wartość energetyczna: 2531.69 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 393.93 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 8.13 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 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)	
2025-11-30 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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>) Pasta z twarogu waniliowa 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 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>) Pasta z twarogu waniliowa 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: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem + 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 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 gotowane 1szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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: GLU PSZ, 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: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastyry + 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastyry + 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: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Żduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana plastyry + 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: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony Gouda plastyry 16,25 g 2 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastyry + 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	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
		Wartość energetyczna: 2962.74 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2878.69 kcal; Białko ogółem: 145.00 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2707.27 kcal; Białko ogółem: 162.49 g; Tłuszcz: 105.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2795.92 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 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: 2684.99 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 8.65 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: 89.38 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 14.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)	
2025-12-01 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 drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ. JAJ, SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ. 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.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ. JAJ, SEL.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ. JAJ, SEL.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ. JAJ, SEL.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapusińki z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Szyńska 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 wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Szyńska 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 ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos dyniowy + 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)					Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasiekli produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska 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.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szyńska 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.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska 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.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska 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.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska 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.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska 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.) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Szyńska 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 długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szyńska 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: 2978,92 kcal; Białko ogółem: 97,24 g; Tłuszcz: 91,50 g; Kw. tł. nasy.: 36,67 g; Węglowodany ogółem: 459,89 g; W tym cukry: 122,72 g; Błonnik pok.: 41,21 g; Sól: 9,73 g;	Wartość energetyczna: 2831,29 kcal; Białko ogółem: 91,59 g; Tłuszcz: 76,14 g; Kw. tł. nasy.: 32,28 g; Węglowodany ogółem: 460,41 g; W tym cukry: 121,31 g; Błonnik pok.: 36,62 g; Sól: 12,23 g;	Wartość energetyczna: 2374,45 kcal; Białko ogółem: 86,26 g; Tłuszcz: 75,20 g; Kw. tł. nasy.: 28,68 g; Węglowodany ogółem: 359,76 g; W tym cukry: 55,82 g; Błonnik pok.: 51,83 g; Sól: 9,35 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: 3593,55 kcal; Białko ogółem: 129,73 g; Tłuszcz: 93,83 g; Kw. tł. nasy.: 34,68 g; Węglowodany ogółem: 568,37 g; W tym cukry: 122,33 g; Błonnik pok.: 44,75 g; Sól: 15,32 g;	Wartość energetyczna: 2717,18 kcal; Białko ogółem: 141,52 g; Tłuszcz: 87,64 g; Kw. tł. nasy.: 32,65 g; Węglowodany ogółem: 363,09 g; W tym cukry: 115,67 g; Błonnik pok.: 52,20 g; Sól: 12,84 g;	Wartość energetyczna: 2663,76 kcal; Białko ogółem: 92,68 g; Tłuszcz: 74,39 g; Kw. tł. nasy.: 30,78 g; Węglowodany ogółem: 426,56 g; W tym cukry: 113,20 g; Błonnik pok.: 44,86 g; Sól: 10,04 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: 3423,26 kcal; Białko ogółem: 105,21 g; Tłuszcz: 98,52 g; Kw. tł. nasy.: 36,08 g; Węglowodany ogółem: 542,17 g; W tym cukry: 76,40 g; Błonnik pok.: 50,70 g; Sól: 15,16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)
2025-12-02 wtorek	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>) 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>) 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, SO2,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) 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, SO2,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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, JAJ, 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>) 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, SO2,</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>) 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, SO2,</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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, SO2,</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 ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ,</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galearetka drobiowa z udcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Jabiko 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 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galearetka drobiowa z udcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabiko 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 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: ORŻ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 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>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jablko-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 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), 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), Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL), Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE), Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)				Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ), 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), Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ), 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), Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wołowy 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), Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ), Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ), Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ), Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 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), Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (GLU PSZ), Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy + 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)		Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE)				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL), Powidła śliwkowe 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 makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL), Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyunka 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), Powidła śliwkowe 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 Graham 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 100 g (RYB, SEL), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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 niejadłnej 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), Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Buraki gotowane súpki + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.), Sałata lodowa 5 g	Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 5 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.), Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.), Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.), Sałata lodowa 5 g		Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.), Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.), Sałata lodowa 5 g
		Wartość energetyczna: 3022,21 kcal; Białko ogółem: 123,55 g; Tłuszcz: 86,99 g; Kw. tł. nasy.: 37,87 g; Węglowodany ogółem: 452,55 g; W tym cukry: 143,09 g; Błonnik pok.: 37,11 g; Sól: 13,30 g;	Wartość energetyczna: 2931,56 kcal; Białko ogółem: 118,09 g; Tłuszcz: 77,43 g; Kw. tł. nasy.: 35,89 g; Węglowodany ogółem: 452,52 g; W tym cukry: 135,96 g; Błonnik pok.: 27,53 g; Sól: 11,80 g;	Wartość energetyczna: 2601,23 kcal; Białko ogółem: 125,84 g; Tłuszcz: 91,42 g; Kw. tł. nasy.: 35,57 g; Węglowodany ogółem: 341,46 g; W tym cukry: 65,15 g; Błonnik pok.: 46,63 g; Sól: 14,13 g;	Wartość energetyczna: 3299,38 kcal; Białko ogółem: 162,45 g; Tłuszcz: 93,76 g; Kw. tł. nasy.: 40,34 g; Węglowodany ogółem: 462,94 g; W tym cukry: 142,36 g; Błonnik pok.: 28,67 g; Sól: 13,71 g;	Wartość energetyczna: 2926,99 kcal; Białko ogółem: 169,58 g; Tłuszcz: 107,53 g; Kw. tł. nasy.: 39,97 g; Węglowodany ogółem: 343,26 g; W tym cukry: 65,87 g; Błonnik pok.: 46,97 g; Sól: 16,07 g;	Wartość energetyczna: 2827,00 kcal; Białko ogółem: 121,35 g; Tłuszcz: 75,84 g; Kw. tł. nasy.: 34,29 g; Węglowodany ogółem: 433,47 g; W tym cukry: 136,72 g; Błonnik pok.: 40,51 g; Sól: 12,24 g;	Wartość energetyczna: 2563,69 kcal; Białko ogółem: 81,99 g; Tłuszcz: 70,35 g; Kw. tł. nasy.: 27,01 g; Węglowodany ogółem: 405,03 g; W tym cukry: 104,94 g; Błonnik pok.: 31,70 g; Sól: 9,19 g;	Wartość energetyczna: 3137,21 kcal; Białko ogółem: 149,33 g; Tłuszcz: 98,93 g; Kw. tł. nasy.: 41,66 g; Węglowodany ogółem: 419,53 g; W tym cukry: 87,08 g; Błonnik pok.: 28,46 g; Sól: 15,45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)
2025-12-04 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 młkiem 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 młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) 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) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z młkiem 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) 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 100 g (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) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Biskopky 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 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 80 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz 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) Sos pomidorowy + 80 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* 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)
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g Ketchup 20 g (SEL) 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 Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 20 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ketchup 20 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	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.: 24.64 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.: 38.02 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 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 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 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>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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 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>) 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, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g 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 sosypce 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 sosypce 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 sosypce 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 sosypce 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 sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w sosypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Dorsz pieczony w sosypce 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</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 Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 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 w osłonce niejadalnej 50 g Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	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>) Sałata 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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2921.73 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 405.17 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.00 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: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 48.52 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2718.16 kcal; Białko ogółem: 117.46 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: 2796.66 kcal; Białko ogółem: 167.23 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 425.97 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 13.23 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: 2611.87 kcal; Białko ogółem: 162.23 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 32.46 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: 378.79 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 3239.84 kcal; Białko ogółem: 145.38 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 447.30 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 13.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)	
2025-12-06 sobota	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galeitka z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II i SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 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
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tydój smak 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2759.16 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 434.53 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2535.53 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 433.95 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2160.56 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2567.32 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 434.09 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 3221.01 kcal; Białko ogółem: 148.37 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 477.55 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2846.04 kcal; Białko ogółem: 148.86 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 53.19 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2418.09 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 398.37 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 43.50 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2437.55 kcal; Białko ogółem: 59.33 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 417.43 g; W tym cukry: 108.84 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 3072.45 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kw. tł. nasy.: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 411.24 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 12.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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)	
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-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>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>)			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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 zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2734,87 kcal; Białko ogółem: 111,71 g; Tłuszcz: 84,80 g; Kw. tł. nasy.: 33,31 g; Węglowodany ogółem: 394,65 g; W tym cukry: 81,16 g; Błonnik pok.: 32,86 g; Sól: 8,45 g;	Wartość energetyczna: 2511,34 kcal; Białko ogółem: 119,14 g; Tłuszcz: 62,67 g; Kw. tł. nasy.: 32,58 g; Węglowodany ogółem: 373,27 g; W tym cukry: 72,17 g; Błonnik pok.: 20,57 g; Sól: 7,90 g;	Wartość energetyczna: 2217,58 kcal; Białko ogółem: 117,06 g; Tłuszcz: 63,66 g; Kw. tł. nasy.: 29,76 g; Węglowodany ogółem: 311,51 g; W tym cukry: 45,20 g; Błonnik pok.: 40,52 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 2509,51 kcal; Białko ogółem: 108,38 g; Tłuszcz: 54,93 g; Kw. tł. nasy.: 26,06 g; Węglowodany ogółem: 402,22 g; W tym cukry: 88,69 g; Błonnik pok.: 21,18 g; Sól: 7,32 g;	Wartość energetyczna: 3159,46 kcal; Białko ogółem: 161,27 g; Tłuszcz: 103,64 g; Kw. tł. nasy.: 43,90 g; Węglowodany ogółem: 408,14 g; W tym cukry: 78,75 g; Błonnik pok.: 28,04 g; Sól: 10,72 g;	Wartość energetyczna: 2687,30 kcal; Białko ogółem: 161,06 g; Tłuszcz: 93,17 g; Kw. tł. nasy.: 42,76 g; Węglowodany ogółem: 320,04 g; W tym cukry: 41,81 g; Błonnik pok.: 40,56 g; Sól: 9,98 g;	Wartość energetyczna: 2404,71 kcal; Białko ogółem: 117,67 g; Tłuszcz: 62,52 g; Kw. tł. nasy.: 30,81 g; Węglowodany ogółem: 359,59 g; W tym cukry: 83,05 g; Błonnik pok.: 34,60 g; Sól: 7,65 g;	Wartość energetyczna: 2329,39 kcal; Białko ogółem: 83,22 g; Tłuszcz: 62,78 g; Kw. tł. nasy.: 25,46 g; Węglowodany ogółem: 355,86 g; W tym cukry: 76,46 g; Błonnik pok.: 22,51 g; Sól: 4,43 g;	Wartość energetyczna: 3255,14 kcal; Białko ogółem: 157,53 g; Tłuszcz: 115,40 g; Kw. tł. nasy.: 51,34 g; Węglowodany ogółem: 404,80 g; W tym cukry: 52,46 g; Błonnik pok.: 23,26 g; Sól: 10,09 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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