

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Pasta z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Ciastka różne 40 g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos chrzanowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 120 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g			
	Wartość energetyczna: 3009,89 kcal; Białko ogółem: 102,39 g; Tłuszcz: 92,50 g; Kw. tł. nasy.: 34,96 g; Węglowodany ogółem: 458,88 g; W tym cukry: 122,66 g; Błonnik pok.: 36,81 g; Sól: 12,32 g;	Wartość energetyczna: 2926,92 kcal; Białko ogółem: 96,24 g; Tłuszcz: 82,05 g; Kw. tł. nasy.: 31,55 g; Węglowodany ogółem: 465,69 g; W tym cukry: 123,88 g; Błonnik pok.: 34,51 g; Sól: 9,59 g;	Wartość energetyczna: 2495,07 kcal; Białko ogółem: 98,52 g; Tłuszcz: 91,61 g; Kw. tł. nasy.: 32,79 g; Węglowodany ogółem: 340,42 g; W tym cukry: 43,34 g; Błonnik pok.: 44,57 g; Sól: 11,82 g;	Wartość energetyczna: 2647,52 kcal; Białko ogółem: 99,67 g; Tłuszcz: 71,26 g; Kw. tł. nasy.: 26,20 g; Węglowodany ogółem: 416,80 g; W tym cukry: 95,33 g; Błonnik pok.: 29,98 g; Sól: 7,68 g;	Wartość energetyczna: 3381,01 kcal; Białko ogółem: 157,01 g; Tłuszcz: 104,09 g; Kw. tł. nasy.: 38,09 g; Węglowodany ogółem: 469,17 g; W tym cukry: 127,45 g; Błonnik pok.: 34,02 g; Sól: 13,79 g;	Wartość energetyczna: 2801,02 kcal; Białko ogółem: 154,55 g; Tłuszcz: 98,86 g; Kw. tł. nasy.: 35,73 g; Węglowodany ogółem: 344,79 g; W tym cukry: 47,10 g; Błonnik pok.: 44,64 g; Sól: 13,74 g;	Wartość energetyczna: 2726,58 kcal; Białko ogółem: 97,85 g; Tłuszcz: 75,37 g; Kw. tł. nasy.: 29,59 g; Węglowodany ogółem: 434,60 g; W tym cukry: 117,10 g; Błonnik pok.: 42,33 g; Sól: 9,12 g;	Wartość energetyczna: 2381,34 kcal; Białko ogółem: 67,90 g; Tłuszcz: 72,62 g; Kw. tł. nasy.: 22,58 g; Węglowodany ogółem: 371,20 g; W tym cukry: 78,62 g; Błonnik pok.: 33,08 g; Sól: 4,57 g;	Wartość energetyczna: 3134,36 kcal; Białko ogółem: 128,91 g; Tłuszcz: 96,92 g; Kw. tł. nasy.: 41,88 g; Węglowodany ogółem: 450,83 g; W tym cukry: 104,66 g; Błonnik pok.: 30,21 g; Sól: 10,22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)	
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyjś smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR)	
	Wartość energetyczna: 2865,76 kcal; Białko ogółem: 113,25 g; Tłuszcz: 91,02 g; Kw. tł. nasy.: 37,91 g; Węglowodany ogółem: 414,50 g; W tym cukry: 85,75 g; Błonnik pok.: 36,00 g; Sól: 8,03 g;	Wartość energetyczna: 2834,77 kcal; Białko ogółem: 118,49 g; Tłuszcz: 79,23 g; Kw. tł. nasy.: 36,47 g; Węglowodany ogółem: 423,43 g; W tym cukry: 86,03 g; Błonnik pok.: 27,26 g; Sól: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 2454,76 kcal; Białko ogółem: 117,74 g; Tłuszcz: 71,57 g; Kw. tł. nasy.: 27,61 g; Węglowodany ogółem: 350,48 g; W tym cukry: 62,29 g; Błonnik pok.: 46,72 g; Sól: 9,81 g;	Wartość energetyczna: 2810,51 kcal; Białko ogółem: 119,45 g; Tłuszcz: 78,44 g; Kw. tł. nasy.: 30,19 g; Węglowodany ogółem: 417,82 g; W tym cukry: 82,72 g; Błonnik pok.: 24,06 g; Sól: 7,77 g;	Wartość energetyczna: 3569,16 kcal; Białko ogółem: 171,31 g; Tłuszcz: 125,59 g; Kw. tł. nasy.: 49,22 g; Węglowodany ogółem: 451,63 g; W tym cukry: 91,28 g; Błonnik pok.: 31,88 g; Sól: 9,85 g;	Wartość energetyczna: 3141,62 kcal; Białko ogółem: 175,38 g; Tłuszcz: 112,17 g; Kw. tł. nasy.: 39,41 g; Węglowodany ogółem: 373,08 g; W tym cukry: 66,95 g; Błonnik pok.: 47,46 g; Sól: 11,05 g;	Wartość energetyczna: 2654,05 kcal; Białko ogółem: 120,83 g; Tłuszcz: 75,76 g; Kw. tł. nasy.: 30,33 g; Węglowodany ogółem: 389,76 g; W tym cukry: 77,15 g; Błonnik pok.: 37,49 g; Sól: 7,91 g;	Wartość energetyczna: 2571,35 kcal; Białko ogółem: 155,68 g; Tłuszcz: 83,46 g; Kw. tł. nasy.: 25,83 g; Węglowodany ogółem: 380,77 g; W tym cukry: 67,35 g; Błonnik pok.: 32,32 g; Sól: 5,32 g;	Wartość energetyczna: 3564,72 kcal; Białko ogółem: 155,68 g; Tłuszcz: 152,38 g; Kw. tł. nasy.: 67,23 g; Węglowodany ogółem: 404,06 g; W tym cukry: 58,28 g; Błonnik pok.: 27,25 g; Sól: 11,89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)	
2025-11-12 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.)			Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z uddca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Kotlet drobiowy panierowany z uddca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z uddca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 3190,27 kcal; Białko ogółem: 108,09 g; Tłuszcz: 117,54 g; Kw. tł. nasy.: 42,37 g; Węglowodany ogółem: 429,75 g; W tym cukry: 82,58 g; Błonnik pok.: 35,17 g; Sól: 11,56 g;	Wartość energetyczna: 2766,34 kcal; Białko ogółem: 106,39 g; Tłuszcz: 85,49 g; Kw. tł. nasy.: 38,75 g; Węglowodany ogółem: 396,24 g; W tym cukry: 90,62 g; Błonnik pok.: 29,93 g; Sól: 9,93 g;	Wartość energetyczna: 2526,83 kcal; Białko ogółem: 111,76 g; Tłuszcz: 86,59 g; Kw. tł. nasy.: 34,39 g; Węglowodany ogółem: 347,24 g; W tym cukry: 42,55 g; Błonnik pok.: 45,06 g; Sól: 10,97 g;	Wartość energetyczna: 2548,06 kcal; Białko ogółem: 108,85 g; Tłuszcz: 56,59 g; Kw. tł. nasy.: 24,91 g; Węglowodany ogółem: 410,93 g; W tym cukry: 110,37 g; Błonnik pok.: 24,89 g; Sól: 6,89 g;	Wartość energetyczna: 3590,28 kcal; Białko ogółem: 171,15 g; Tłuszcz: 124,37 g; Kw. tł. nasy.: 46,17 g; Węglowodany ogółem: 451,57 g; W tym cukry: 98,23 g; Błonnik pok.: 36,37 g; Sól: 11,39 g;	Wartość energetyczna: 2992,70 kcal; Białko ogółem: 160,43 g; Tłuszcz: 109,22 g; Kw. tł. nasy.: 40,12 g; Węglowodany ogółem: 364,48 g; W tym cukry: 49,62 g; Błonnik pok.: 46,85 g; Sól: 11,97 g;	Wartość energetyczna: 2626,80 kcal; Białko ogółem: 119,50 g; Tłuszcz: 71,96 g; Kw. tł. nasy.: 30,43 g; Węglowodany ogółem: 391,05 g; W tym cukry: 76,70 g; Błonnik pok.: 38,92 g; Sól: 9,49 g;	Wartość energetyczna: 2516,64 kcal; Białko ogółem: 80,84 g; Tłuszcz: 59,20 g; Kw. tł. nasy.: 20,83 g; Węglowodany ogółem: 420,38 g; W tym cukry: 114,03 g; Błonnik pok.: 33,15 g; Sól: 4,29 g;	Wartość energetyczna: 3314,97 kcal; Białko ogółem: 150,55 g; Tłuszcz: 108,69 g; Kw. tł. nasy.: 39,69 g; Węglowodany ogółem: 436,82 g; W tym cukry: 96,90 g; Błonnik pok.: 29,97 g; Sól: 9,67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 100 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 100 g Banan 1szt 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>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 100 g Banan 1szt. 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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 100 g Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Schab gotowany 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Płastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Płastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</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>) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2841.43 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 445.21 g; W tym cukry: 114.30 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2932.92 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 459.70 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2356.54 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2971.53 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 451.02 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 3361.24 kcal; Białko ogółem: 170.83 g; Tłuszcz: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 452.88 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2749.72 kcal; Białko ogółem: 146.26 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2653.71 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 426.86 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2631.40 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2942.48 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-14 piątek	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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parżona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parżona 50 g Dżem 25 g 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 1 szt
	II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)			Galaretka o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Szinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Szinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<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 natką pietruszki - 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<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 z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	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>) Szynka wieśniowa- 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	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Salata 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>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2843,08 kcal; Białko ogółem: 119,80 g; Tłuszcz: 75,66 g; Kw. tł. nasy.: 36,33 g; Węglowodany ogółem: 434,70 g; W tym cukry: 123,68 g; Błonnik pok.: 34,11 g; Sól: 9,34 g;	Wartość energetyczna: 2291,81 kcal; Białko ogółem: 115,17 g; Tłuszcz: 66,28 g; Kw. tł. nasy.: 36,17 g; Węglowodany ogółem: 427,09 g; W tym cukry: 114,29 g; Błonnik pok.: 28,37 g; Sól: 8,77 g;	Wartość energetyczna: 2291,81 kcal; Białko ogółem: 115,17 g; Tłuszcz: 66,28 g; Kw. tł. nasy.: 29,77 g; Węglowodany ogółem: 327,59 g; W tym cukry: 53,42 g; Błonnik pok.: 43,51 g; Sól: 7,98 g;	Wartość energetyczna: 2693,28 kcal; Białko ogółem: 105,12 g; Tłuszcz: 62,60 g; Kw. tł. nasy.: 26,35 g; Węglowodany ogółem: 439,81 g; W tym cukry: 126,57 g; Błonnik pok.: 29,21 g; Sól: 8,15 g;	Wartość energetyczna: 3413,69 kcal; Białko ogółem: 164,80 g; Tłuszcz: 102,62 g; Kw. tł. nasy.: 39,95 g; Węglowodany ogółem: 468,01 g; W tym cukry: 121,88 g; Błonnik pok.: 31,01 g; Sól: 10,85 g;	Wartość energetyczna: 2842,34 kcal; Białko ogółem: 166,25 g; Tłuszcz: 93,50 g; Kw. tł. nasy.: 34,52 g; Węglowodany ogółem: 352,60 g; W tym cukry: 58,65 g; Błonnik pok.: 46,00 g; Sól: 10,07 g;	Wartość energetyczna: 2519,93 kcal; Białko ogółem: 105,22 g; Tłuszcz: 55,59 g; Kw. tł. nasy.: 26,04 g; Węglowodany ogółem: 414,53 g; W tym cukry: 124,21 g; Błonnik pok.: 35,91 g; Sól: 8,33 g;	Wartość energetyczna: 2697,14 kcal; Białko ogółem: 84,41 g; Tłuszcz: 77,45 g; Kw. tł. nasy.: 26,12 g; Węglowodany ogółem: 420,13 g; W tym cukry: 120,26 g; Błonnik pok.: 32,63 g; Sól: 3,94 g;	Wartość energetyczna: 3051,85 kcal; Białko ogółem: 145,19 g; Tłuszcz: 93,80 g; Kw. tł. nasy.: 31,13 g; Węglowodany ogółem: 417,49 g; W tym cukry: 68,80 g; Błonnik pok.: 33,47 g; Sól: 9,23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)	
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g 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 zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Winogrona 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	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>) Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		
	Wartość energetyczna: 2732.31 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 407.62 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2604.09 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 420.76 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2358.24 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 48.17 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2541.49 kcal; Białko ogółem: 157.44 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2956.57 kcal; Białko ogółem: 171.82 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2815.13 kcal; Białko ogółem: 171.82 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2313.03 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2649.09 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 392.27 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 3045.82 kcal; Białko ogółem: 143.09 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 416.65 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 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>) Ser żółty 50 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>) 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	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 100 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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 Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3100.17 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 116.05 g; Kw. tł. nasy.: 46.04 g; Węglowodany ogółem: 397.05 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 3074.82 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 408.90 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2540.07 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 101.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2900.97 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 400.60 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 3884.79 kcal; Białko ogółem: 200.63 g; Tłuszcz: 160.41 g; Kw. tł. nasy.: 56.27 g; Węglowodany ogółem: 420.50 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 3306.77 kcal; Białko ogółem: 205.88 g; Tłuszcz: 148.60 g; Kw. tł. nasy.: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 15.86 g;	Wartość energetyczna: 2950.93 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 106.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2689.79 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 3964.42 kcal; Białko ogółem: 211.67 g; Tłuszcz: 146.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 463.56 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Paszet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE. 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 (MŁE.) Paszet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MŁE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE. 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 (MŁE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MŁE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MŁE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Ciastka różne 40 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MŁE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MŁE. SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MŁE. SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MŁE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ. MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MŁE. SEL.) Pierogi z mięsem wieprzowo-wolowym* 300 g (GLU PSZ. SOJ. GOR.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MŁE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (MŁE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MŁE. SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MŁE. SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Pierogi z mięsem wieprzowo-wolowym* 300 g (GLU PSZ. SOJ. GOR.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE.)			Mus z brzoskwiń 100 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 (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MŁE. SEL. GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MŁE. SEL. GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MŁE. SEL. GOR.) Salatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 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 (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MŁE. SEL. GOR.) Salatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE.)	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 (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MŁE. SEL. GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Ser żółty 50 g (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MŁE. SEL. GOR.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g Salatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MŁE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MŁE. SEL. GOR.) Ser żółty 50 g (MŁE.) Salatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MŁE.)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2664.09 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 450.19 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2740.01 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 457.15 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2235.51 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 50.41 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2937.68 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 452.57 g; W tym cukry: 108.11 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 4002.79 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 151.24 g; Kw. tł. nasy.: 58.84 g; Węglowodany ogółem: 532.18 g; W tym cukry: 108.11 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2701.12 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2576.08 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 421.25 g; W tym cukry: 100.65 g; Błonnik pok.: 46.03 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2750.11 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 418.41 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 4.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie śmietanowo-majonezowym KL M 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kalaflor gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalaflor gotowany* 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalaflor 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>)			Brzoskwinie w syropie 100 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Winogrona 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 100 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Winogrona 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 twarogu i z pieczonej papryki 100 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabiko 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 Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i z pieczonej papryki 100 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g			
	Wartość energetyczna: 2864,19 kcal; Białko ogółem: 115,29 g; Tłuszcz: 95,00 g; Kw. tł. nasy.: 38,39 g; Węglowodany ogółem: 401,66 g; W tym cukry: 93,58 g; Błonnik pok.: 31,90 g; Sól: 11,77 g;	Wartość energetyczna: 2666,57 kcal; Białko ogółem: 107,76 g; Tłuszcz: 73,62 g; Kw. tł. nasy.: 33,74 g; Węglowodany ogółem: 404,32 g; W tym cukry: 96,48 g; Błonnik pok.: 26,57 g; Sól: 8,80 g;	Wartość energetyczna: 2362,04 kcal; Białko ogółem: 116,02 g; Tłuszcz: 79,30 g; Kw. tł. nasy.: 28,58 g; Węglowodany ogółem: 316,59 g; W tym cukry: 38,38 g; Błonnik pok.: 40,63 g; Sól: 10,74 g;	Wartość energetyczna: 2608,19 kcal; Białko ogółem: 101,25 g; Tłuszcz: 64,33 g; Kw. tł. nasy.: 26,38 g; Węglowodany ogółem: 416,50 g; W tym cukry: 104,36 g; Błonnik pok.: 24,97 g; Sól: 8,00 g;	Wartość energetyczna: 2942,58 kcal; Białko ogółem: 148,90 g; Tłuszcz: 84,77 g; Kw. tł. nasy.: 37,38 g; Węglowodany ogółem: 407,21 g; W tym cukry: 99,28 g; Błonnik pok.: 26,08 g; Sól: 10,72 g;	Wartość energetyczna: 2598,60 kcal; Białko ogółem: 156,41 g; Tłuszcz: 87,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,88 g; Węglowodany ogółem: 317,32 g; W tym cukry: 38,80 g; Błonnik pok.: 40,63 g; Sól: 12,30 g;	Wartość energetyczna: 2478,77 kcal; Białko ogółem: 102,94 g; Tłuszcz: 69,00 g; Kw. tł. nasy.: 26,93 g; Węglowodany ogółem: 380,52 g; W tym cukry: 96,06 g; Błonnik pok.: 33,35 g; Sól: 10,64 g;	Wartość energetyczna: 2478,27 kcal; Białko ogółem: 67,34 g; Tłuszcz: 67,26 g; Kw. tł. nasy.: 22,95 g; Węglowodany ogółem: 403,68 g; W tym cukry: 107,99 g; Błonnik pok.: 26,70 g; Sól: 3,55 g;	Wartość energetyczna: 2974,86 kcal; Białko ogółem: 142,58 g; Tłuszcz: 102,34 g; Kw. tł. nasy.: 26,58 g; Węglowodany ogółem: 373,28 g; W tym cukry: 61,82 g; Błonnik pok.: 22,49 g; Sól: 12,10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-19 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEL.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka-wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 3077.77 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 455.69 g; W tym cukry: 118.97 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2973.32 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 476.56 g; W tym cukry: 116.28 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2488.93 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 54.49 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2776.67 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 435.19 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 3572.01 kcal; Białko ogółem: 163.08 g; Tłuszcz: 114.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 482.89 g; W tym cukry: 119.65 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2938.83 kcal; Białko ogółem: 156.29 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 54.84 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2799.99 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 434.83 g; W tym cukry: 112.07 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2694.15 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 3129.15 kcal; Białko ogółem: 148.94 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 429.73 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 100 g Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Śląska wędzona drobno rozdrobniona wysokiowydajna wędzona w osłacie jadalnej - na ciepło 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wędzona, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wędzona, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wędzona, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wędzona, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 3087,18 kcal; Białko ogółem: 125,48 g; Tłuszcz: 102,68 g; Kw. tł. nasy.: 43,41 g; Węglowodany ogółem: 418,91 g; W tym cukry: 76,34 g; Błonnik pok.: 31,28 g; Sól: 11,72 g;	Wartość energetyczna: 2954,66 kcal; Białko ogółem: 122,97 g; Tłuszcz: 84,93 g; Kw. tł. nasy.: 39,06 g; Węglowodany ogółem: 430,36 g; W tym cukry: 75,03 g; Błonnik pok.: 20,44 g; Sól: 9,75 g;	Wartość energetyczna: 2596,82 kcal; Białko ogółem: 120,55 g; Tłuszcz: 87,10 g; Kw. tł. nasy.: 35,14 g; Węglowodany ogółem: 427,95 g; W tym cukry: 29,96 g; Błonnik pok.: 40,21 g; Sól: 9,38 g;	Wartość energetyczna: 2769,83 kcal; Białko ogółem: 124,45 g; Tłuszcz: 64,81 g; Kw. tł. nasy.: 28,45 g; Węglowodany ogółem: 427,95 g; W tym cukry: 83,68 g; Błonnik pok.: 26,29 g; Sól: 5,73 g;	Wartość energetyczna: 3241,71 kcal; Białko ogółem: 143,85 g; Tłuszcz: 102,83 g; Kw. tł. nasy.: 39,39 g; Węglowodany ogółem: 435,08 g; W tym cukry: 77,97 g; Błonnik pok.: 29,96 g; Sól: 10,24 g;	Wartość energetyczna: 2730,46 kcal; Białko ogółem: 149,02 g; Tłuszcz: 84,15 g; Kw. tł. nasy.: 31,36 g; Węglowodany ogółem: 352,41 g; W tym cukry: 36,90 g; Błonnik pok.: 42,36 g; Sól: 9,04 g;	Wartość energetyczna: 2652,83 kcal; Białko ogółem: 121,71 g; Tłuszcz: 73,56 g; Kw. tł. nasy.: 29,65 g; Węglowodany ogółem: 381,93 g; W tym cukry: 68,18 g; Błonnik pok.: 33,19 g; Sól: 8,10 g;	Wartość energetyczna: 2506,23 kcal; Białko ogółem: 85,18 g; Tłuszcz: 67,91 g; Kw. tł. nasy.: 23,05 g; Węglowodany ogółem: 394,16 g; W tym cukry: 63,11 g; Błonnik pok.: 36,32 g; Sól: 3,58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kalafor gotowany* 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Kalafor gotowany* 100 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Kalafor gotowany* 100 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powiedla śliwkowe 30g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powiedla śliwkowe 30g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powiedla śliwkowe 30g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Galaretki z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 3011.45 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 419.58 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2820.19 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 412.63 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2540.41 kcal; Białko ogółem: 138.92 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 3404.15 kcal; Białko ogółem: 180.79 g; Tłuszcz: 105.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 441.62 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 3015.89 kcal; Białko ogółem: 192.41 g; Tłuszcz: 108.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2880.02 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 388.25 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2537.47 kcal; Białko ogółem: 175.82 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 3200.00 kcal; Białko ogółem: 175.82 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 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>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Kukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 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>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kukinia pieczona z olejem* 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>) 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g Banan 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>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g Banan 1szt. 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>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jabłko 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>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 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>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g 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>) Leczo z drobiem-dieta* 200 g Banan 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarog półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2602.72 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 451.14 g; W tym cukry: 116.79 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2627.26 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 462.31 g; W tym cukry: 121.02 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2113.53 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 51.19 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2422.71 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 396.81 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2849.48 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 506.14 g; W tym cukry: 126.77 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2849.48 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 57.22 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2464.09 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 410.21 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2346.11 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 3098.61 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 464.65 g; W tym cukry: 121.95 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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)	
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 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 Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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 Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (<u>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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II ŚN			Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>)			Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</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, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</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 Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) 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 Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2616.48 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2524.78 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2095.75 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3214.12 kcal; Białko ogółem: 169.41 g; Tłuszcz: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2772.55 kcal; Białko ogółem: 169.16 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2398.08 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 3554.74 kcal; Białko ogółem: 156.75 g; Tłuszcz: 144.62 g; Kw. tł. nasy.: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.59 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,