

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-08 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 makiem 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 makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) 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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem 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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 100g (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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 100g (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 niejadalnej 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: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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.) 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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Brokulowa 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.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokulowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokulowa z ryżem * 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 (MLE.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 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.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokulowa 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.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokulowa 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.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokulowa 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 Kompotowocowy* 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.) Kiwi 1 szt 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.) Jabłko 1 szt 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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.) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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.) Kiwi 1 szt 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	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				
	Wartość energetyczna: 2868.69 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 424.11 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2807.92 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 436.84 g; W tym cukry: 100.03 g; Błonnik pok.: 34.11 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: 3239.81 kcal; Białko ogółem: 155.80 g; Tłuszcz: 103.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 434.40 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 32.47 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: 2585.38 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 399.83 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 40.78 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: 2993.16 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 96.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 416.06 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 10.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wędzanych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 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 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 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 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wędzanych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (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: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wędzanych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek śmietankowy naturalny termizowany-tyłó smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni			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	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka 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 150g (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)	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 150g (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 Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 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, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Sałata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Sałata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Sałata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Sałata zielona 5g Twaróg półtłusty 20g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR)		
		Wartość energetyczna: 2892.55 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 418.78 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 8.77 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: 2477.51 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 9.83 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: 3595.94 kcal; Białko ogółem: 173.12 g; Tłuszcz: 125.72 g; Kw. tł. nasy.: 50.01 g; Węglowodany ogółem: 455.90 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 3164.37 kcal; Białko ogółem: 176.33 g; Tłuszcz: 112.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2676.80 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2571.35 kcal; Białko ogółem: 79.49 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: 3591.50 kcal; Białko ogółem: 157.49 g; Tłuszcz: 152.51 g; Kw. tł. nasy.: 68.01 g; Węglowodany ogółem: 408.34 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 12.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-12-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Pasta warzywna* 90 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 100 g (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		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 udźca 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml	Gryskowa * 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 Kompotowocowy* 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 udźca 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* 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 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzon a, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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, wędzon a, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzon a, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka 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, wędzon a, parzona 80 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzon a, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 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, wędzon a, parzona 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30g (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 JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3173.77 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 117.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 425.10 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 34.87 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: 2510.33 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 44.76 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: 3573.78 kcal; Białko ogółem: 171.60 g; Tłuszcz: 124.37 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 446.92 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2988.20 kcal; Białko ogółem: 161.18 g; Tłuszcz: 108.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2610.30 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 386.40 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2397.64 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 3191.47 kcal; Białko ogółem: 149.90 g; Tłuszcz: 108.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 406.77 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</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 mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) 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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Biszkopty 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>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* 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>) Kasztolito 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>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasztolito 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>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Kompotowocowy* 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>) Kasztolito jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
2025-12-11 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 150g (<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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 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 60g (<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 b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, 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>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>)	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>)	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: 2955.33 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 449.65 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.90 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: 2470.44 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 45.88 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2971.53 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 452.88 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: 2863.62 kcal; Białko ogółem: 161.43 g; Tłuszcz: 100.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2767.61 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 431.30 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 8.28 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: 3056.38 kcal; Białko ogółem: 157.50 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 397.23 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 10.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-12-12 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 sliwkowe 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 Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml (<u>MLE</u>) 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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pastaz 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 sliwkowe 30g 1 szt 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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<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>) Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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>) Pastaz twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Powidła sliwkowe 30g 1 szt	
	II Śni			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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* 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>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (<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 100g (<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 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 kielbasa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (<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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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 Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (<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>) Salata 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 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2843.13 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: 2863.58 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 430.75 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2291.86 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: 2721.01 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 443.47 g; W tym cukry: 128.31 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 3413.74 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: 2842.39 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: 2547.65 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 418.19 g; W tym cukry: 125.95 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 8.62 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: 3051.90 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 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Bulka 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>) Galaretki drobiowa z udużcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bulka 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</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka 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</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udużcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bulka 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</u> , <u>MLE</u> , <u>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 Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> , Bulka 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</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Jajko gotowane ki 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 Śni			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńska wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* 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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek na słdko 100 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Sałata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ</u> , <u>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 prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka 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>) Szyńska zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2702.76 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 400.34 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2519.09 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 399.76 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2328.24 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2563.49 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2927.02 kcal; Białko ogółem: 157.51 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2785.13 kcal; Białko ogółem: 171.82 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2283.48 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2564.09 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 371.27 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2896.82 kcal; Białko ogółem: 141.69 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłkopiczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek ze słonecznikiem 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II śni			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Buraczki gotowane 100 g 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.) Ogórek kiszony 100 g Buraczki gotowane 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Hummus zielony z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Babka piaskowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.) Dżem 25 g 1 szt		Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Babka piaskowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.) Dżem 25 g 1 szt		Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Babka piaskowa 100 g (GLUPSZ, JAJ, OZI.) Dżem 25 g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Babka piaskowa 100 g (GLUPSZ, JAJ, OZI.) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3193.55 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 116.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; Węglowodany ogółem: 417.99 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 3168.20 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 429.84 g; W tym cukry: 118.90 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2498.97 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2994.35 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 421.54 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 3978.17 kcal; Białko ogółem: 203.53 g; Tłuszcz: 160.81 g; Kw. tł. nasy.: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 441.44 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 3265.67 kcal; Białko ogółem: 205.68 g; Tłuszcz: 143.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 3044.31 kcal; Białko ogółem: 139.29 g; Tłuszcz: 106.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; W tym cukry: 113.12 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.88 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: 4057.80 kcal; Białko ogółem: 214.57 g; Tłuszcz: 146.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 484.50 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Winogrona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Banan 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Pasztet z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Winogrona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet 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 (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet 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 (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Mus z brzoskwiń 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z marchwi gotowanej, salaty lodowej i natki pietruszki* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z marchwi gotowanej, salaty 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 (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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2548.68 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 421.38 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 8.31 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: 2239.55 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 49.92 g; Sól: 8.15 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: 106.62 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 3883.34 kcal; Białko ogółem: 144.61 g; Tłuszcz: 150.85 g; Kw. tł. nasy.: 58.68 g; Węglowodany ogółem: 503.66 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2701.12 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2456.63 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 7.19 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;	Wartość energetyczna: 3784.75 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 157.48 g; Kw. tł. nasy.: 64.72 g; Węglowodany ogółem: 483.37 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 11.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-12-16 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>) Kalafor 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 Kalafor 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 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 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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: ORZ.</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 Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 wolowa 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa 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 Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wolowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos cygański 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompotowocowy* 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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabliko 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>) Jabliko 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabliko 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
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 30g (<u>GLU PSZ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salaatka zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Salaatka 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 30g (<u>GLU PSZ</u>) Salaatka zielona 5 g Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 2864.64 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sol: 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; Sol: 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; Sol: 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; Sol: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 3066.73 kcal; Białko ogółem: 166.06 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 410.74 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sol: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2722.30 kcal; Białko ogółem: 173.49 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sol: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2495.22 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 380.19 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sol: 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; Sol: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 3098.56 kcal; Białko ogółem: 159.67 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sol: 12.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (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 Chalka 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 Chalka 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 pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chalka 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Chalka 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.) 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 Bulka pszenna-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (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 Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (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 Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chalka 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 i z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II śni		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jeżdżmienna/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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jeżdżmienna/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 Kompotowocowy* 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 pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* 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.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jeżdżmienna/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.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Salata 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.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bulka 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.) Bulka 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.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (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.) Salata 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: ORZ.) 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.)	Bulka 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.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bulka 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.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 3078.27 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 454.29 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2973.82 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 475.16 g; W tym cukry: 121.78 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.83 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: 2777.17 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 433.79 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 3572.51 kcal; Białko ogółem: 163.63 g; Tłuszcz: 114.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 481.49 g; W tym cukry: 125.15 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 11.54 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: 79.16 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: 3129.65 kcal; Białko ogółem: 149.49 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 428.33 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 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 kielbasa 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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu*- meksykańska 100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana 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 śni		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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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>) Dymna pieczona z natką pietruszki 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* 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 bolonński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* 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 bolonński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* 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 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Kompotowocowy* 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 bolonński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* 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>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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, MLE, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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>MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5g	Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twarożek 20g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 15g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2871.50 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 423.24 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sol: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2853.30 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 443.51 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sol: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 32.63 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sol: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2769.83 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 427.95 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sol: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 3120.90 kcal; Białko ogółem: 148.44 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 443.24 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sol: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2768.41 kcal; Białko ogółem: 155.93 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sol: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2690.79 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sol: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2521.18 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 397.94 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sol: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 2764.25 kcal; Białko ogółem: 133.99 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 410.60 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sol: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, 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>) Kalafior gotowany* 90 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kalafior gotowany* 100 g 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kalafior gotowany* 100 g 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 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Gruszki połówki 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 Śni			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidory śliwkowe 30g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidory śliwkowe 30g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidory śliwkowe 30g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<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 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<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 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 3025.05 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 421.76 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2833.79 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 417.42 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2528.41 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2784.90 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 405.28 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 3405.75 kcal; Białko ogółem: 179.42 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 442.96 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 3003.89 kcal; Białko ogółem: 192.11 g; Tłuszcz: 108.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2690.82 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2537.47 kcal; Białko ogółem: 89.08 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 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100g (<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>) Cukinia 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukinia 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>) Salatka 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 śni		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 Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek 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>) Kompotowocowy* 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański 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 Kompotowocowy* 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 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kiełbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej- na ciepło 100 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzon a,parzona 80 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 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzon a,parzona 80 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzon a,parzona 80 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 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzon a,parzona 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	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: 2813.90 kcal; Białko ogółem: 70.03 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 445.61 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2743.57 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 452.94 g; W tym cukry: 116.85 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2229.84 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 49.18 g; Sól: 8.86 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: 3430.28 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 106.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 496.77 g; W tym cukry: 122.60 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2861.48 kcal; Białko ogółem: 143.19 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 56.63 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2476.08 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 402.55 g; W tym cukry: 109.03 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 6.63 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: 3291.58 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 113.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 460.46 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 11.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-21 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 waniliowym 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 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 waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bulka 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 waniliowym 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 waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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>) 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bulka 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 śni		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>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	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>) Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* 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 Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* 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>) Kompotowocowy* 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>)
	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>) 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>) Bulka 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 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka 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>) Bulka 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 b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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 Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g	Bulka 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Bulka 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		
	Wartość energetyczna: 2620.98 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 31.73 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: 2100.25 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2541.74 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 3218.62 kcal; Białko ogółem: 168.66 g; Tłuszcz: 106.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2777.05 kcal; Białko ogółem: 168.41 g; Tłuszcz: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2376.06 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 33.36 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,