

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOfT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOfT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOfT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOfT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOfT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Gruszki połówki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Pasta warzywna* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta warzywna* 100 g (SEL) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 3043.94 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 101.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 439.02 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2530.34 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 396.86 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2357.80 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 31.80 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2493.14 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3297.52 kcal; Białko ogółem: 160.90 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 448.88 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2650.24 kcal; Białko ogółem: 157.75 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 52.87 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2912.73 kcal; Białko ogółem: 139.40 g; Tłuszcz: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 45.17 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 11.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron bezglutenowy na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niedalnej 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g (<u>SEL,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb 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,wędz ona,parzona 80 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędz ona,parzona 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 3411.71 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 123.80 g; Kw. tł. nasy.: 49.18 g; Węglowodany ogółem: 458.16 g; W tym cukry: 117.28 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 3288.73 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 108.87 g; Kw. tł. nasy.: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 461.46 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2639.62 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3469.59 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 544.98 g; W tym cukry: 114.87 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 3788.78 kcal; Białko ogółem: 173.14 g; Tłuszcz: 133.55 g; Kw. tł. nasy.: 51.82 g; Węglowodany ogółem: 485.19 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 3127.77 kcal; Białko ogółem: 170.04 g; Tłuszcz: 119.72 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2646.51 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 3942.50 kcal; Białko ogółem: 159.25 g; Tłuszcz: 155.27 g; Kw. tł. nasy.: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 484.40 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 17.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOfT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOfT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOfT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOfT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOfT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Banan 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 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g 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) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Łosoś pieczony 100 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z suszu b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Siedź z cebulką w oleju 80 g (RYB) Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Kapusta z grochem () 100 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB) Pierogi ze szpinakiem * 150 g (GLU PSZ, MLE) Pierogi ze szpinakiem * 150 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Siedź z cebulką w oleju 80 g (RYB) Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Kapusta z grochem () 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB) Pierogi ze szpinakiem * 150 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Siedź z cebulką w oleju 80 g (RYB) Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Kapusta z grochem () 100 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Siedź z cebulką w oleju 80 g (RYB) Mandarynka 1 szt Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Kapusta z grochem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 80 g (RYB) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pierogi ze szpinakiem * 150 g (GLU PSZ, MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 3242.91 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 491.12 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 3202.37 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 501.79 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2688.41 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 45.02 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 3366.37 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 551.69 g; W tym cukry: 133.27 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3915.68 kcal; Białko ogółem: 161.55 g; Tłuszcz: 132.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 529.78 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 3065.37 kcal; Białko ogółem: 169.95 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 401.63 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 45.02 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2643.12 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 402.74 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 3525.05 kcal; Białko ogółem: 171.15 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 510.16 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 8.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ciasto piernik 50 g (<u>GLU PSZ. MLE. SO2. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ciasto piernik 50 g (<u>GLU PSZ. MLE. SO2. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejedalnej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Muffinka piernikowa- bezglutenowa 60g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytini 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 Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 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 Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka warzywna polska 140g 1 szt (<u>JAJ. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 2732.82 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 404.94 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2648.40 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2344.30 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2762.14 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 431.65 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 3293.21 kcal; Białko ogółem: 144.52 g; Tłuszcz: 113.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 435.37 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2847.90 kcal; Białko ogółem: 159.27 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2608.89 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 3443.12 kcal; Białko ogółem: 138.48 g; Tłuszcz: 125.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.81 g; Węglowodany ogółem: 424.14 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 12.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusza zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>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>) Kapusza zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Zurawina do mięs 20 g (<u>SO2.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Zurawina do mięs 20 g (<u>SO2.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Zurawina do mięs 20 g (<u>SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Bułka pszenna długa krojona 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2755.21 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2438.71 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 375.12 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2204.13 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2430.63 kcal; Białko ogółem: 159.89 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 414.49 g; W tym cukry: 118.76 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 3103.22 kcal; Białko ogółem: 157.76 g; Tłuszcz: 102.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 403.91 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2710.97 kcal; Białko ogółem: 159.89 g; Tłuszcz: 98.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2450.25 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 116.74 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 3118.56 kcal; Białko ogółem: 157.42 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 413.70 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),		Brzoskwinie w syropie 100 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Bigos 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Banan 1szt. 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>),		
	Wartość energetyczna: 2858.11 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 425.54 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2611.42 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 414.41 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2333.25 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2571.44 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 408.78 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 3315.43 kcal; Białko ogółem: 147.76 g; Tłuszcz: 107.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 452.53 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2990.27 kcal; Białko ogółem: 166.58 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2538.54 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 3243.38 kcal; Białko ogółem: 137.12 g; Tłuszcz: 112.51 g; Kw. tł. nasy.: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 432.75 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 9.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOfT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOfT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOfT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOfT Bogatobiałkowa podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOfT Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOfT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb 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 niejedlanej 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 120 g (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 2 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 2577.22 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2511.35 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 387.31 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2290.13 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2542.84 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2991.14 kcal; Białko ogółem: 160.71 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2771.47 kcal; Białko ogółem: 177.49 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2561.90 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 3067.61 kcal; Białko ogółem: 145.80 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 445.99 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 9.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCoiT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron 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 Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos dyniowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone b/c 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Pierogi ze szpinakiem * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Chrupki kukurydziane 25 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 3310.23 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 106.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 480.67 g; W tym cukry: 132.31 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2663.10 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 449.83 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2345.79 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 3001.70 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 465.83 g; W tym cukry: 124.49 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 3688.48 kcal; Białko ogółem: 141.85 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 558.11 g; W tym cukry: 133.49 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 3048.71 kcal; Białko ogółem: 166.29 g; Tłuszcz: 115.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 431.86 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2754.85 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 528.70 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 10.57 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)						
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron na 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt						
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt						
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml						
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 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>) Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Winogrona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)						
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Wartość energetyczna: 2929.71 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 458.01 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2779.05 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2490.11 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 47.54 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2781.01 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 426.12 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3475.69 kcal; Białko ogółem: 159.99 g; Tłuszcz: 108.09 g; Kw. tł. nasy.: 47.18 g; Węglowodany ogółem: 485.95 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2807.13 kcal; Białko ogółem: 147.22 g; Tłuszcz: 94.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2440.58 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 3263.01 kcal; Białko ogółem: 149.29 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 449.94 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek żarnisty 150g 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (l)-dieta 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (l)-dieta 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Makaron 200 g (GLUPSZ) Pulpet wieprzowy 120 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Sos boloński z mięsa wp (l)-dieta 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	
		Wartość energetyczna: 3241.84 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 474.40 g; W tym cukry: 135.68 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2997.23 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 488.32 g; W tym cukry: 140.57 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2476.85 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 48.84 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 3123.92 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 487.34 g; W tym cukry: 133.47 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 4033.07 kcal; Białko ogółem: 188.09 g; Tłuszcz: 119.52 g; Kw. tł. nasy.: 46.51 g; Węglowodany ogółem: 563.50 g; W tym cukry: 134.77 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2928.37 kcal; Białko ogółem: 157.66 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2695.26 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 433.73 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 3774.96 kcal; Białko ogółem: 158.83 g; Tłuszcz: 116.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 530.75 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI.)
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dymia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (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) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron z indyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron z indyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Baleron z indyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron z indyka kielbasa drobiowa grubo rozdrobniona parzona z dodatkiem białka wieprzowego w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
		Wartość energetyczna: 2695.77 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 391.18 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2645.27 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 417.71 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2150.15 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; W tym cukry: 31.71 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 3016.94 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 401.89 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 3010.87 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 402.37 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 14.66 g;	Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 144.94 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g; W tym cukry: 32.39 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2351.22 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 3069.48 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 423.60 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Powidła śliwkowe 30g 1 szt Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 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>) Dżem 25g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt	
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)			Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2899.07 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 405.95 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2810.44 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 418.11 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2301.83 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 40.37 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2650.47 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 3196.19 kcal; Białko ogółem: 152.93 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 105.02 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2719.18 kcal; Białko ogółem: 153.97 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2358.98 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 420.54 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 3121.41 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 420.54 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 10.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Winogrona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Winogrona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galareta z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAŁ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAŁ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2585.66 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 400.42 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2481.48 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 428.36 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2204.63 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2573.27 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 421.32 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 3047.51 kcal; Białko ogółem: 144.42 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 443.44 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2890.11 kcal; Białko ogółem: 149.63 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2484.35 kcal; Białko ogółem: 62.47 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 412.81 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 3092.12 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 107.03 g; Kw. tł. nasy.: 52.37 g; Węglowodany ogółem: 405.53 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 12.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Bezglutenowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wołowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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 Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2911.03 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 427.35 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2902.54 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 424.37 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2286.27 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2803.79 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 437.06 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 12.78 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 3550.67 kcal; Białko ogółem: 168.72 g; Tłuszcz: 119.00 g; Kw. tł. nasy.: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 459.23 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2636.23 kcal; Białko ogółem: 161.95 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2408.82 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 3410.02 kcal; Białko ogółem: 169.10 g; Tłuszcz: 113.23 g; Kw. tł. nasy.: 52.00 g; Węglowodany ogółem: 432.82 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 10.26 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,