

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                            |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-21<br>poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet rybny +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Ogórek świeży<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet rybny +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Ogórek świeży<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym<br>z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna 50g<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Pasztet rybny +<br>Indyk z pasieki produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej<br>Ogórek świeży<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym<br>z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet rybny +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną z/c | Bułka pszenna długa krojona<br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet rybny +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym<br>z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Pasztet rybny +<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Kawa zbożowa z mlekciem z/c<br>Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Indyk z pasieki produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej | Bułka pszenna długa krojona<br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet rybny +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym<br>z/c | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Pasztet rybny +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Ogórek świeży<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną b/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym<br>z/c | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Twaróg półtłusty<br>Indyk z pasieki produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej<br>Ogórek świeży<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym<br>z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet rybny +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z<br>cytryną z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym<br>z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet rybny +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Kawa zbożowa z mlekciem z/c<br>Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Indyk z pasieki produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej |
|                            | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Obiad     | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet z jaj +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa brokułowa z ryżem (bez<br>mleka) +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Kotlet z jaj +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c<br>+<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                                            | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Pierogi z serem*<br>Jogurt brzoskwiniowy 100g<br>Banan 1szt.<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                             | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Kotlet z jaj pieczony dieta +<br>Pulpet z kurczaka +<br>Sos koperkowy dieta +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c<br>+<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                           | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Pierogi z serem*<br>Jogurt brzoskwiniowy 100g<br>Banan 1szt.<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Kotlet z jaj +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c<br>+<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* b/c                                                                                                                          | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Pulpet z kurczaka (bez<br>glutenu) +<br>Sos koperkowy dieta +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c<br>+<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                    | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Kotlet z jaj +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c<br>+<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                          | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Kotlet z jaj +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c<br>+<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                      | Zupa brokułowa z ryżem +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Kotlet z jaj +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c<br>+<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                                                                              |
|                            | PD        | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 1,5% tł 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 1,5% tł 150g                                                                                                                                                                                                                                    | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Ser żółty<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekciem z/c                                                                                                 | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Miód (25g)<br>Pomidor<br>Rukola<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Twaróg półtłusty<br>Pomidor b/skórki<br>Rukola<br>Kakao z mlekciem z/c                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Twaróg półtłusty<br>Pomidor b/skórki<br>Rukola<br>Kakao z mlekciem z/c                                                                                                    | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Twaróg półtłusty<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekciem z/c                                                                                                                              | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Ser żółty<br>Pomidor<br>Rukola<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ser żółty<br>Pomidor<br>Rukola<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                                                                                            | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Twaróg półtłusty<br>Ser żółty<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekciem z/c                                                                                                         | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Ser żółty<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekciem z/c                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | PN        | Sok wielowarzywny<br>pasteryzowany 0,33l                                                                                                                                                                                                                 | Sok przecierowy<br>warzywno-owocowy 0,33 l                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok wielowarzywny<br>pasteryzowany 0,33l                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Sałata zielona                                                                                                                                                               | Sok przecierowy<br>warzywno-owocowy 0,33 l                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny<br>pasteryzowany 0,33l                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok przecierowy<br>warzywno-owocowy 0,33 l                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Masło extra 82%<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                            |           | Wartość energetyczna:<br>2360.14 kcal; Białko ogółem:<br>100.29 g; Tłuszcz: 79.86 g;<br>Kw. tł. nasy.: 36.34 g;<br>Węglowodany ogółem: 320.89<br>g; W tym cukry: 58.62 g;<br>Błonnik pok.: 28.60 g; Sól:<br>13.25 g;                                     | Wartość energetyczna:<br>2632.02 kcal; Białko ogółem:<br>100.12 g; Tłuszcz: 79.34 g;<br>Kw. tł. nasy.: 36.36 g;<br>Węglowodany ogółem: 389.54<br>g; W tym cukry: 129.89 g;<br>Błonnik pok.: 25.46 g; Sól:<br>13.32 g;                                                                          | Wartość energetyczna:<br>2400.99 kcal; Białko ogółem:<br>79.34 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw.<br>tł. nasy.: 13.62 g;<br>Węglowodany ogółem: 400.44<br>g; W tym cukry: 93.46 g;<br>Błonnik pok.: 29.44 g; Sól:<br>11.22 g;                                                                                                                           | Wartość energetyczna:<br>2776.60 kcal; Białko ogółem:<br>116.31 g; Tłuszcz: 68.97 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.17 g;<br>Węglowodany ogółem: 425.97<br>g; W tym cukry: 100.46 g;<br>Błonnik pok.: 28.35 g; Sól:<br>11.64 g;                                       | Wartość energetyczna:<br>3033.69 kcal; Białko ogółem:<br>121.48 g; Tłuszcz: 63.25 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.35 g;<br>Węglowodany ogółem: 495.14<br>g; W tym cukry: 177.38 g;<br>Błonnik pok.: 24.44 g; Sól:<br>9.29 g;                                                                         | Wartość energetyczna:<br>2697.37 kcal; Białko ogółem:<br>131.30 g; Tłuszcz: 86.34 g;<br>Kw. tł. nasy.: 37.08 g;<br>Węglowodany ogółem: 358.50<br>g; W tym cukry: 72.51 g;<br>Błonnik pok.: 30.98 g; Sól:<br>14.77 g;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna:<br>2419.61 kcal; Białko ogółem:<br>88.77 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw.<br>tł. nasy.: 26.76 g;<br>Węglowodany ogółem: 394.89<br>g; W tym cukry: 174.06 g;<br>Błonnik pok.: 19.04 g; Sól:<br>6.43 g;                                                                          | Wartość energetyczna:<br>2300.11 kcal; Białko ogółem:<br>108.97 g; Tłuszcz: 85.90 g;<br>Kw. tł. nasy.: 37.81 g;<br>Węglowodany ogółem: 294.92<br>g; W tym cukry: 41.44 g;<br>Błonnik pok.: 37.74 g; Sól:<br>13.76 g;                                  | Wartość energetyczna:<br>2423.34 kcal; Białko ogółem:<br>78.32 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw.<br>tł. nasy.: 33.42 g;<br>Węglowodany ogółem: 352.26<br>g; W tym cukry: 93.66 g;<br>Błonnik pok.: 30.65 g; Sól:<br>10.38 g;                                                          | Wartość energetyczna:<br>2544.71 kcal; Białko ogółem:<br>93.96 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw.<br>tł. nasy.: 37.07 g;<br>Węglowodany ogółem: 375.35<br>g; W tym cukry: 106.02 g;<br>Błonnik pok.: 29.87 g; Sól:<br>10.38 g;                                                                     | Wartość energetyczna:<br>2968.05 kcal; Białko ogółem:<br>135.75 g; Tłuszcz: 105.19 g;<br>Kw. tł. nasy.: 47.36 g;<br>Węglowodany ogółem: 383.76<br>g; W tym cukry: 90.46 g;<br>Błonnik pok.: 30.91 g; Sól:<br>16.49 g;                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatworzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                            |                                              |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 2025-07-22 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasztet wieprzowy z<br>warzywami +<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Mix салат<br>Jabłko 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Serek homo. naturalny<br>Jabłko 1 szt<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo rozdrobniona<br>Dżem 25 g<br>Jabłko 1 szt<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Serek homo. naturalny<br>Mix салат<br>Jabłko pieczone 1szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Serek homo. naturalny<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c<br>Bułka pszenna długa krojona | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Serek homo. naturalny<br>Jabłko pieczone 1szt.<br>Mix салат<br>Jabłko 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Serek homo. naturalny<br>Jabłko pieczone 1szt.<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c  | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Serek homo. naturalny<br>Jabłko 1 szt<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana b/c                                                     | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo rozdrobniona<br>Serek homo. naturalny<br>Mix салат<br>Jabłko 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Chrupki kukurydziane     | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Serek homo. naturalny<br>Jabłko 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek homo. naturalny<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Jabłko 1 szt<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c |                                              |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |
|                   | Obiad     | Zupa pieczarkowa z ziemniakami +<br>Kluski śląskie +<br>Bitka schabowa +<br>Sos pieczeniowy +<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem +<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa ziemniaczana a'la soffierino +<br>Kluski śląskie +<br>Bitka schabowa +<br>Sos własny dieta +<br>Marchew gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        | Zupa ziemniaczana a'la soffierino +<br>Kluski śląskie +<br>Bitka schabowa +<br>Klopsik wieprzowy pieczony +<br>Sos własny dieta +<br>Marchew gotowana +<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                    | Zupa ziemniaczana a'la soffierino +<br>Kluski śląskie +<br>Bitka schabowa +<br>Klopsik wieprzowy pieczony +<br>Sos własny dieta +<br>Marchew gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                      | Zupa pieczarkowa z ziemniakami +<br>Makaron pełnoziarnisty<br>Bitka schabowa +<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem +<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* b/c                                                | Zupa ziemniaczana a'la soffierino +<br>Makaron z warzywami()<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem +<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                 | Zupa ziemniaczana a'la soffierino +<br>Bitka schabowa +<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem +<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                               |                                              |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                  | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Ser żółty |
|                   | Kolacja   |                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob.<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                           | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80%<br>Indyk z pasiek produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejdalnej<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor b/śkórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                        | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor b/śkórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                           | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                  | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor b/śkórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                          | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana b/c                                               | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Indyk z pasiek produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejdalnej<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c  | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                        |                                              |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                         | Bułka maślana 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka)<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c                                                                                                                                                                                               | Bułka maślana 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Sałata zielona                                                                                                                           | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka)<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c                                                                                                         | Bułka maślana 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c                                                                                                                                                   | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Sałata zielona<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c                                                                                                      |                                              |
|                   |           |                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna:<br>2876.50 kcal; Białko ogółem:<br>116.29 g; Tłuszcz: 88.10 g;<br>Kw. tł. nasy.: 35.41 g;<br>Węglowodany ogółem: 417.66 g;<br>W tym cukry: 85.18 g;<br>Błonnik pok.: 32.75 g; Sól:<br>13.45 g;                         | Wartość energetyczna:<br>2923.57 kcal; Białko ogółem:<br>116.92 g; Tłuszcz: 77.80 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.76 g;<br>Węglowodany ogółem: 449.51 g;<br>W tym cukry: 115.38 g;<br>Błonnik pok.: 30.27 g; Sól:<br>12.62 g;                                                                                      | Wartość energetyczna:<br>2610.88 kcal; Białko ogółem:<br>97.01 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw.<br>tł. nasy.: 15.12 g;<br>Węglowodany ogółem: 421.76 g;<br>W tym cukry: 145.27 g;<br>Błonnik pok.: 27.08 g; Sól:<br>10.66 g;                                  | Wartość energetyczna:<br>2722.67 kcal; Białko ogółem:<br>106.55 g; Tłuszcz: 69.00 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.00 g;<br>Węglowodany ogółem: 427.27 g;<br>W tym cukry: 85.60 g;<br>Błonnik pok.: 29.88 g; Sól:<br>13.09 g;                                    | Wartość energetyczna:<br>3091.01 kcal; Białko ogółem:<br>123.46 g; Tłuszcz: 72.65 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.94 g;<br>Węglowodany ogółem: 491.25 g;<br>W tym cukry: 119.20 g;<br>Błonnik pok.: 24.73 g; Sól:<br>11.54 g;                  | Wartość energetyczna:<br>3247.79 kcal; Białko ogółem:<br>145.95 g; Tłuszcz: 100.01 g;<br>Kw. tł. nasy.: 40.08 g;<br>Węglowodany ogółem: 450.13 g;<br>W tym cukry: 102.32 g;<br>Błonnik pok.: 31.40 g; Sól:<br>14.02 g; | Wartość energetyczna:<br>2688.31 kcal; Białko ogółem:<br>99.91 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw.<br>tł. nasy.: 35.05 g;<br>Węglowodany ogółem: 386.22 g;<br>W tym cukry: 116.34 g;<br>Błonnik pok.: 20.58 g; Sól:<br>9.22 g; | Wartość energetyczna:<br>2280.05 kcal; Białko ogółem:<br>116.81 g; Tłuszcz: 72.61 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.72 g;<br>Węglowodany ogółem: 300.91 g;<br>W tym cukry: 57.08 g;<br>Błonnik pok.: 40.91 g; Sól:<br>12.58 g; | Wartość energetyczna:<br>2543.42 kcal; Białko ogółem:<br>87.25 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw.<br>tł. nasy.: 23.78 g;<br>Węglowodany ogółem: 380.16 g;<br>W tym cukry: 102.65 g;<br>Błonnik pok.: 30.11 g; Sól:<br>6.34 g; | Wartość energetyczna:<br>2680.48 kcal; Białko ogółem:<br>83.54 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw.<br>tł. nasy.: 28.47 g;<br>Węglowodany ogółem: 444.94 g;<br>W tym cukry: 119.49 g;<br>Błonnik pok.: 30.40 g; Sól:<br>9.13 g;                          |                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                  |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-23 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego<br>Twarożek truskawkowy + Arbuz<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego<br>Twarożek truskawkowy + Arbuz<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Miód (25g)<br>Arbuz<br>Roszponka<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Chrupki kukurydziane | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego<br>Twarożek truskawkowy + Jabłko 1 szt<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Bułka pszenna długa krojona<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego<br>Twarożek truskawkowy + Arbuz<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Twarożek truskawkowy + Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego<br>Jabłko 1 szt<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego<br>Twarożek truskawkowy + Arbuz<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego<br>Twarożek truskawkowy + Ogórek świeży<br>Roszponka<br>Herbata czarna granulowana b/c                     | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Twarożek truskawkowy + Arbuz<br>Roszponka<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g                   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek truskawkowy + Arbuz<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek truskawkowy + Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego<br>Arbuz<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g |
|                  | II SN     | Surówka z marchwi i jabłka b/c +                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicą i warzywami +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet panierowany z udźca kurczaka +<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c      | Zupa grysikowa +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach +<br>Sos jarzynowy dieta (bez mleka) +<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c     | Zupa grysikowa +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                | Zupa grysikowa +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                         | Zupa grysikowa +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                      | Zupa grysikowa +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Pulpet z kurczaka +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                | Zupa grysikowa +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Filet z kurczaka +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* b/c                          | Zupa z soczewicą i warzywami +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach +<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* b/c | Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach +<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c | Zupa z soczewicą i warzywami +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet sojowy +<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                       | Zupa z soczewicą i warzywami +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet panierowany z udźca kurczaka +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                               |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                             | Jogurt brzoskwinowy 100g                                                                                                                                                                                                          | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt brzoskwinowy 100g                                                                                                                                                                                                                    | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                          | Kefir 1,5% tł 150g                                                                                                                                                                                     | Jogurt brzoskwinowy 100g                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Ser żółty<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c                                 | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona<br>Dżem 25 g<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki +<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pomidor b/skórki<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                               | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Dżem 25 g<br>Pomidor b/skórki<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                         | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki +<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c      | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Dżem 25 g<br>Pomidor b/skórki<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                         | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana b/c                               | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki +<br>Ser żółty<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c                                       | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki +<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki +<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c                            |
|                  | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka)                                                                                                                                                                                         | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2546.83 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 12.95 g;             | Wartość energetyczna: 2615.03 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 377.43 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 12.40 g;                                  | Wartość energetyczna: 2663.06 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 461.81 g; W tym cukry: 141.85 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 13.15 g;                                                               | Wartość energetyczna: 2382.91 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 13.47 g;                                             | Wartość energetyczna: 2651.21 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 420.83 g; W tym cukry: 153.37 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 10.80 g;                                    | Wartość energetyczna: 2720.75 kcal; Białko ogółem: 142.95 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 14.26 g;                                            | Wartość energetyczna: 2082.98 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 137.72 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 8.15 g;       | Wartość energetyczna: 2190.35 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 12.75 g;        | Wartość energetyczna: 2453.43 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 105.18 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.67 g;                       | Wartość energetyczna: 2592.70 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 395.50 g; W tym cukry: 121.37 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 11.35 g;        | Wartość energetyczna: 2601.24 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 13.28 g;                                  |

| Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-07-24 czwartek                                                    | <b>Śniadanie</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką +<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona<br>Sałata zielona<br>Ogórek świeży<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką +<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona<br>Sałata zielona<br>Ogórek świeży<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c<br>Jogurt brzoskwinowy 100g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej<br>Sałata zielona<br>Ogórek świeży<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c<br>Wafle ryżowe | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką +<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona<br>Sałata zielona<br>Pomidor b/skórki<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c<br>Jogurt brzoskwinowy 100g | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa +<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona<br>Sałata zielona<br>Pomidor b/skórki<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c<br>Jogurt brzoskwinowy 100g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa +<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona<br>Sałata zielona<br>Pomidor b/skórki<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c<br>Jogurt brzoskwinowy 100g | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa +<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona<br>Sałata zielona<br>Pomidor b/skórki<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c<br>Jogurt brzoskwinowy 100g | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką +<br>Szynka krucha z pieca drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej<br>Sałata zielona<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c<br>Jabko 1 szt | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa +<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej<br>Sałata zielona<br>Ogórek świeży<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c<br>Jogurt brzoskwinowy 100g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa +<br>Sałata zielona<br>Ogórek świeży<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c<br>Jogurt brzoskwinowy 100g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką +<br>Sałata zielona<br>Ogórek świeży<br>Kawa zbożowa z makiem z/c<br>Jogurt brzoskwinowy 100g |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        | <b>II ŚN</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Żurek z ziemniakami +<br>Ryż na sypko<br>Sos pomidorowy +<br>Pulpet wieprzowy +<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                       | Żurek z ziemniakami +<br>Ryż na sypko<br>Pulpet wieprzowy +<br>Sos pomidorowy +<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                                      | Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) +<br>Sos pomidorowy +<br>Pulpet wieprzowy +<br>Ryż na sypko<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                   | Zupa ziemniaczana +<br>Sos pomidorowy +<br>Ryż na sypko<br>Pulpet wieprzowy +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                     | Zupa ziemniaczana +<br>Sos pomidorowy +<br>Ryż na sypko<br>Pulpet wieprzowy +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                                     | Zupa ziemniaczana +<br>Sos pomidorowy +<br>Ryż na sypko<br>Pulpet wieprzowy +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                     | Zupa ziemniaczana +<br>Sos pomidorowy +<br>Ryż na sypko<br>Pulpet wieprzowy +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                          | Żurek z ziemniakami +<br>Sos pomidorowy +<br>Ryż na sypko<br>Pulpet wieprzowy +<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* b/c                                                                                                       | Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) +<br>Sos pomidorowy +<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) +<br>Ryż na sypko<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                       | Żurek z ziemniakami wegetariański +<br>Sos pomidorowy +<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie +<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                     | Zupa ziemniaczana +<br>Sos pomidorowy +<br>Mięso wieprzowe z warzywami do risotto +<br>Pulpet wieprzowy +<br>Ryż na sypko<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c |
|                                                                        | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Poledwica Sopocka<br>wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody.                                                                                                                                         | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku                                                                                                                                                                                                                                                | Surówka z marchwi i selera z olejem +                                                                                                                                                                                                   | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka jarzynowa +<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                             | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka jarzynowa z olejem b/c +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka jarzynowa dieta +<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka jarzynowa dieta +<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                            | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ser mozzarella<br>Sałatka jarzynowa +<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                               | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka jarzynowa dieta +<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                            | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka jarzynowa +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana b/c                                                                          | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka jarzynowa +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                                           | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Ser mozzarella<br>Sałatka jarzynowa +<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                        | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ser mozzarella<br>Sałatka jarzynowa +<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>PN</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        | Wartość energetyczna: 2994.16 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 118.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 15.17 g;                                                                           | Wartość energetyczna: 3035.58 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 112.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 408.69 g; W tym cukry: 128.37 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 13.87 g;                                                                                  | Wartość energetyczna: 2797.68 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 435.74 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 14.35 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2607.70 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 405.94 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 14.27 g;                                                                                       | Wartość energetyczna: 2781.83 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 433.54 g; W tym cukry: 135.65 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.85 g;                                                       | Wartość energetyczna: 3347.88 kcal; Białko ogółem: 140.27 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 442.15 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 16.86 g;                                                                                      | Wartość energetyczna: 2218.05 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 133.66 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 9.41 g;                                                         | Wartość energetyczna: 2820.99 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 127.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 15.91 g;                                            | Wartość energetyczna: 2772.06 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; W tym cukry: 119.25 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 10.51 g;                                                                                    | Wartość energetyczna: 2963.79 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 111.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 410.83 g; W tym cukry: 138.46 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 11.57 g;                                        | Wartość energetyczna: 3442.97 kcal; Białko ogółem: 141.61 g; Tłuszcz: 131.40 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 442.33 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 16.72 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorośli                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorośli                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-25 piątek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Rogal maślany 50g.<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Rogal maślany 50g.<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Rogal maślany 50g.<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Rogal maślany 50g.<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Rogal maślany 50g.<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Rogal maślany 50g.<br>Masło extra 82%<br>Twarożek brzoskwinowy (dieta) +<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Rukola<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir 1,5% tł 150g                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>Mix sałat z jogurtem +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c<br>Wafel Grzesiek 26g                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pomidorowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>Sos grecki +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c<br>Ciasto drożdżowe                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa pomidorowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>Pulpet z dorsza +<br>Sos grecki +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c<br>Wafel Grzesiek 26g                                                       | Zupa pomidorowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>Sos grecki +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c<br>Wafel Grzesiek 26g                                                                            | Zupa pomidorowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>Sos grecki +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                | Zupa pomidorowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>Sos grecki +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                | Zupa pomidorowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>Sos grecki +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                         | Zupa pomidorowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Łosoś pieczony z przyprawami 100g +<br>Sos grecki +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c<br>Wafel Grzesiek 26g                                                                   |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                     | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Buraki gotowane súpki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c     | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Buraki gotowane súpki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                          | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Buraki gotowane súpki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                     | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Buraki gotowane súpki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Buraki gotowane súpki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                               | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana b/c                                                                                              | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                      | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Buraki gotowane súpki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Buraki gotowane súpki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                         | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Buraki gotowane súpki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                         |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka)                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku                                                                                                                                                                                                                                        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka)                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Sałata zielona                                                                                                                    | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku                                                                                                                                                                                                      | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka)                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp.<br>Sałata zielona                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2466.81 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 11.87 g;                                   | Wartość energetyczna: 2573.35 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 11.09 g;                                                                  | Wartość energetyczna: 2533.66 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 409.09 g; W tym cukry: 127.44 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 11.65 g;                                                                            | Wartość energetyczna: 2649.85 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 393.19 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 13.46 g;                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2805.68 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 417.38 g; W tym cukry: 121.06 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 11.04 g;                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2830.93 kcal; Białko ogółem: 138.59 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 388.07 g; W tym cukry: 107.48 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 14.34 g;                                                                           | Wartość energetyczna: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 121.03 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 9.39 g;                                                                            | Wartość energetyczna: 2228.37 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 13.23 g;                                           | Wartość energetyczna: 2473.29 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.18 g;                                           | Wartość energetyczna: 2634.25 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 122.97 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 10.04 g;                                                                  | Wartość energetyczna: 2714.20 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 14.12 g;                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                                 | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-26 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Hummus +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Hummus +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Biszkopty b/ml                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej<br>Hummus +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Pomidor b/skórki<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c | Bułka pszenna długa krojona<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Pomidor b/skórki<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Biszkopty b/ml | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Hummus +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c                         | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Pomidor b/skórki<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Hummus +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana b/c                                                                                           | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej<br>Hummus +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Chrupki kukurydziane | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Hummus +<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Biszkopty b/ml | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Hummus +<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c                                                 |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             | Surówka z marchwi z olejem b/c +                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Zupa selerowa z ziemniakami + Kasza gryczana<br>Gulasz wołowy dieta +<br>Ogórek kiszony z cebulką +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + Kasza gryczana<br>Gulasz wieprzowy z warzywami +<br>Ogórek kiszony z cebulką +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                               | Zupa selerowa z ziemniakami + Kasza jęczmienna/sypko<br>Gulasz wołowy dieta +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                         | Zupa selerowa z ziemniakami + Kasza jęczmienna/sypko<br>Gulasz wołowy dieta +<br>Szynka pieczona w plasterach +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                               | Zupa selerowa z ziemniakami + Kasza jęczmienna/sypko<br>Gulasz wołowy dieta +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                  | Zupa selerowa z ziemniakami + Kasza jęczmienna/sypko<br>Gulasz wołowy dieta +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Kompot owocowy* b/c                                                                                 | Zupa selerowa z ziemniakami + Ryż na sypko<br>Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu)+<br>Ogórek kiszony z cebulką +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Kompot owocowy* z/c                                                   | Zupa selerowa z ziemniakami + Kasza jęczmienna/sypko<br>Gulasz wołowy dieta +<br>Ogórek kiszony z cebulką +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Kompot owocowy* z/c                                                            | Zupa selerowa z ziemniakami + Kasza jęczmienna/sypko<br>Gulasz wołowy dieta +<br>Szynka pieczona w plasterach +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                | Zupa selerowa z ziemniakami + Kasza jęczmienna/sypko<br>Gulasz wołowy dieta +<br>Szynka pieczona w plasterach +<br>Buraki gotowane súpki +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                                                           | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                                  | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                       | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        | Wafelki                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona<br>Ketchup 15g saszetka<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Papryka świeża<br>Seler naciowy<br>Herbata czarna granulowana z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona<br>Ketchup 15g saszetka<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Papryka świeża<br>Herbata czarna granulowana z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Papryka świeża<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor b/skórki<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                   | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor b/skórki<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                            | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor b/skórki<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                      | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Papryka świeża<br>Seler naciowy<br>Herbata czarna granulowana b/c                                                    | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Papryka świeża<br>Seler naciowy<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                 | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Twaróg półtłusty<br>Salata zielona<br>Papryka świeża<br>Herbata czarna granulowana z/c                                              | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Ketchup 15g saszetka<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c |
|                   | PN        | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Salata zielona                                                                                     | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Ser żółty<br>Salata zielona                                                                                                                                                              | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Salata zielona                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2674.50 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 14.88 g;                                                                      | Wartość energetyczna: 2848.42 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 395.81 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 13.49 g;                                                     | Wartość energetyczna: 2615.41 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 410.70 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 13.59 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2355.15 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 14.03 g;               | Wartość energetyczna: 2666.56 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 396.64 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.81 g;                       | Wartość energetyczna: 3028.69 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; W tym cukry: 121.26 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 14.60 g;                                       | Wartość energetyczna: 2138.55 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.96 g;                   | Wartość energetyczna: 2312.42 kcal; Białko ogółem: 2663.57 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 300.28 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 44.62 g; Sól: 15.03 g; | Wartość energetyczna: 2648.79 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 409.73 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 9.34 g;                           | Wartość energetyczna: 2648.79 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 409.73 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 9.34 g;         | Wartość energetyczna: 3069.43 kcal; Białko ogółem: 143.25 g; Tłuszcz: 109.80 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 15.78 g;                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                      |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-27 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Kakao z mlekiem z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Jabłko 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Miód (25g)<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Jabłko 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor b/skórki<br>Szpinak baby<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Jabłko pieczone 1szt. | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor b/skórki<br>Szpinak baby<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Jabłko pieczone 1szt. | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Serek homo owocowy 150g | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Jabłko pieczone 1szt. | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Herbata czarna granulowana b/c                             | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Jabłko 1 szt      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Miód (25g)<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Jabłko 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z twarogu z koperkiem +<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Szpinak baby<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Serek homo owocowy 150g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Rosół +<br>Makaron nitka<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Udko z kurczaka pieczone +<br>Surówka Coleslaw +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              | Rosół +<br>Makaron nitka<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Udko z kurczaka pieczone +<br>Surówka z białej kapusty z<br>marchwią +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                               | Rosół +<br>Makaron nitka<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Udko z kurczaka gotowane +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                | Rosół +<br>Makaron nitka<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Udko z kurczaka pieczone +<br>Udko z kurczaka gotowane +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kalafior gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                        | Rosół +<br>Makaron nitka<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Udko z kurczaka pieczone +<br>Surówka z białej kapusty z<br>marchwią +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                               | Rosół +<br>Makaron nitka<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Udko z kurczaka pieczone +<br>Surówka Coleslaw +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                    | Rosół +<br>Makaron bezglutenowy<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet sojowy +<br>Surówka Coleslaw +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                       | Bulion warzywny z<br>makaronem *<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet sojowy +<br>Surówka Coleslaw +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                             | Rosół +<br>Makaron nitka<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Udko z kurczaka gotowane +<br>Surówka Coleslaw +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                       |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owoce leśne 100g                                                                                                                                                                                                                      | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owoce leśne 100g                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      | Surówka z marchwi z olejem b/c +                                                                                                                                                                                    | Jogurt owoce leśne 100g                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Jajko gotowane kl M<br>Ogórek świeży<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                    | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Pyzdra schabowa-wędzonka<br>wędzony parzony<br>Jajko gotowane kl M<br>Ogórek świeży<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c     | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                    | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                     | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                           | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Ogórek świeży<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana b/c                                                            | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Pyzdra schabowa-wędzonka<br>wędzona schab wędzony parzony<br>Jajko gotowane kl M<br>Ogórek świeży<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                       | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Ogórek świeży<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                                 | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                     |
|                      | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g                                                                                                                                                                           | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka)                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Sałata zielona                                                                                                                                                    | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Sałata zielona                                                                                                                   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Sałata zielona                                                                                                                                                      |
|                      |           | Wartość energetyczna:<br>2645.68 kcal; Białko ogółem:<br>144.46 g; Tłuszcz: 88.62 g;<br>Kw. tł. nasy.: 35.16 g;<br>Węglowodany ogółem: 327.68 g;<br>W tym cukry: 73.40 g;<br>Błonnik pok.: 27.47 g; Sól:<br>14.15 g;         | Wartość energetyczna:<br>2739.79 kcal; Białko ogółem:<br>145.04 g; Tłuszcz: 89.00 g;<br>Kw. tł. nasy.: 35.74 g;<br>Węglowodany ogółem: 350.82 g;<br>W tym cukry: 89.70 g;<br>Błonnik pok.: 28.75 g; Sól:<br>13.60 g;                         | Wartość energetyczna:<br>2784.05 kcal; Białko ogółem:<br>136.68 g; Tłuszcz: 82.42 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.08 g;<br>Węglowodany ogółem: 390.74 g;<br>W tym cukry: 77.18 g;<br>Błonnik pok.: 32.78 g; Sól:<br>13.10 g;                                                  | Wartość energetyczna:<br>2673.03 kcal; Białko ogółem:<br>148.38 g; Tłuszcz: 89.33 g;<br>Kw. tł. nasy.: 37.56 g;<br>Węglowodany ogółem: 330.53 g;<br>W tym cukry: 57.39 g;<br>Błonnik pok.: 27.38 g; Sól:<br>15.12 g;                                           | Wartość energetyczna:<br>2767.65 kcal; Białko ogółem:<br>150.73 g; Tłuszcz: 86.46 g;<br>Kw. tł. nasy.: 35.40 g;<br>Węglowodany ogółem: 356.41 g;<br>W tym cukry: 90.58 g;<br>Błonnik pok.: 24.21 g; Sól:<br>12.04 g;           | Wartość energetyczna:<br>3405.35 kcal; Białko ogółem:<br>216.93 g; Tłuszcz: 122.22 g;<br>Kw. tł. nasy.: 45.93 g;<br>Węglowodany ogółem: 372.33 g;<br>W tym cukry: 77.07 g;<br>Błonnik pok.: 28.94 g; Sól:<br>16.43 g;   | Wartość energetyczna:<br>1978.09 kcal; Białko ogółem:<br>89.41 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw.<br>tł. nasy.: 26.17 g;<br>Węglowodany ogółem: 292.77 g;<br>W tym cukry: 87.95 g;<br>Błonnik pok.: 21.79 g; Sól:<br>8.00 g;    | Wartość energetyczna:<br>2560.81 kcal; Białko ogółem:<br>149.40 g; Tłuszcz: 95.43 g;<br>Kw. tł. nasy.: 35.50 g;<br>Węglowodany ogółem: 336.31 g;<br>W tym cukry: 43.14 g;<br>Błonnik pok.: 42.41 g; Sól:<br>14.84 g; | Wartość energetyczna:<br>2725.87 kcal; Białko ogółem:<br>127.17 g; Tłuszcz: 98.76 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.98 g;<br>Węglowodany ogółem: 400.55 g;<br>W tym cukry: 81.13 g;<br>Błonnik pok.: 31.63 g; Sól:<br>9.04 g; | Wartość energetyczna:<br>2393.50 kcal; Białko ogółem:<br>71.33 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw.<br>tł. nasy.: 26.77 g;<br>Węglowodany ogółem: 400.55 g;<br>W tym cukry: 91.17 g;<br>Błonnik pok.: 29.11 g; Sól:<br>8.37 g;                                         | Wartość energetyczna:<br>3020.67 kcal; Białko ogółem:<br>169.94 g; Tłuszcz: 101.98 g;<br>Kw. tł. nasy.: 40.45 g;<br>Węglowodany ogółem: 370.64 g;<br>W tym cukry: 65.59 g;<br>Błonnik pok.: 29.34 g; Sól:<br>14.91 g;                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                         |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorośli                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorośli                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-28 poniedziałek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet wołowo-drobiowy +<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekiem z/c                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasztet wołowo-drobiowy +<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Ciastka różne         | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Rukola<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Bułka pszenna 50g<br>Wafle ryżowe                  | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Pomidor b/skórki<br>Rukola<br>Kakao z mlekiem z/c                                                       | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Pomidor b/skórki<br>Rukola<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Bułka pszenna 50g<br>Ciastka różne                        | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Bułka pszenna 50g<br>Jabłko 1 szt                                                                | Bulka pszenna długa krojona<br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Rukola<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Ciastka różne                              | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Pasztet wołowo-drobiowy +<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Pomidor<br>Rukola<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                                                                        | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Rukola<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Wafle ryżowe                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy<br>homogenizowany +<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Wafle ryżowe                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c                                             |
|                         | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami +<br>Naleśniki z serem<br>Jogurt truskawkowy 100 g<br>Jabłko 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami (bez mleka) +<br>Ryż na sypko<br>Pulpet wieprzowy +<br>Sos koperkowy dieta (bez<br>mleka) +<br>Surówka wielowarzywna z<br>olejem b/c +<br>Fasolka szparagowa żółta +<br>Kompot owocowy* z/c | Barszcz czerwony z ziemniakami +<br>Sos z tofu i warzywami do risotto dieta +<br>Ryż na sypko<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami +<br>Ryż na sypko (brązowy)<br>Kokosowy dhal z czerwoną<br>soczewicą +<br>Surówka wielowarzywna z<br>olejem b/c +<br>Fasolka szparagowa żółta +<br>Kompot owocowy* b/c                                                     | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami +<br>Sos z tofu i warzywami do<br>risotto dieta +<br>Ryż na sypko<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami +<br>Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą +<br>Ryż na sypko<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c +<br>Fasolka szparagowa żółta +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                           | Serek homogenizowany<br>waniliowy 150g                                                                                                                                                                                | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                   | Serek homogenizowany waniliowy 150g                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                                                    | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                            | Serek homogenizowany waniliowy 150g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo<br>rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej.<br>Ser topiony<br>Słupki z marchewki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni                                                                                                                                                                          | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka z piersi<br>kurczaka-produkt<br>drobiowy,grubo rozdrobiony,<br>parzony w osłonce niejadalnej.<br>Ser mozzarella<br>Marchew gotowana plasty +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka z piersi<br>kurczaka-produkt<br>drobiowy,grubo rozdrobiony,<br>parzony w osłonce niejadalnej.<br>Ser mozzarella<br>Marchew gotowana plasty +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka z piersi<br>kurczaka-produkt<br>drobiowy,grubo rozdrobiony,<br>parzony w osłonce niejadalnej.<br>Ser mozzarella<br>Marchew gotowana plasty +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka z piersi<br>kurczaka-produkt<br>drobiowy,grubo rozdrobiony,<br>parzony w osłonce niejadalnej.<br>Ser mozzarella<br>Marchew gotowana plasty +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Indyk z pasieki produkt<br>kurczaka-produkt<br>drobiowy grubo rozdrobiony,<br>parzony w osłonce niejadalnej<br>Ser topiony<br>Słupki z marchewki +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Indyk z pasieki produkt<br>kurczaka-produkt<br>drobiowy grubo rozdrobiony<br>parzony w osłonce niejadalnej<br>Ser topiony<br>Marchew gotowana plasty +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka z piersi<br>kurczaka-produkt<br>drobiowy,grubo rozdrobiony,<br>parzony w osłonce niejadalnej.<br>Ser topiony<br>Marchew gotowana plasty +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka z piersi<br>kurczaka-produkt<br>drobiowy,grubo rozdrobiony,<br>parzony w osłonce niejadalnej.<br>Ser topiony<br>Marchew gotowana plasty +<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c |
|                         | PN        | Sok pomarańczowy<br>0,2L-kartonik<br>Wafle ryżowe                                                                                                                                                                                         | Sok pomarańczowy<br>0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                     | Sok z buraków 0,3 L produkt<br>pasteryzowany                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Twaróg półtłusty<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                         | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Twaróg półtłusty<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                        | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                                                   |
|                         |           | Wartość energetyczna:<br>2734.39 kcal; Białko ogółem:<br>105.78 g; Tłuszcz: 81.59 g;<br>Kw. tł. nasy.: 37.15 g;<br>Węglowodany ogółem: 407.81<br>g; W tym cukry: 119.38 g;<br>Błonnik pok.: 26.54 g; Sól:<br>10.67 g;                     | Wartość energetyczna:<br>2879.10 kcal; Białko ogółem:<br>121.39 g; Tłuszcz: 90.11 g;<br>Kw. tł. nasy.: 43.90 g;<br>Węglowodany ogółem: 405.42<br>g; W tym cukry: 136.07 g;<br>Błonnik pok.: 24.11 g; Sól:<br>10.08 g; | Wartość energetyczna:<br>2731.27 kcal; Białko ogółem:<br>95.27 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw.<br>tł. nasy.: 19.64 g;<br>Węglowodany ogółem: 433.44<br>g; W tym cukry: 128.32 g;<br>Błonnik pok.: 35.06 g; Sól:<br>13.67 g;          | Wartość energetyczna:<br>2401.61 kcal; Białko ogółem:<br>95.27 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw.<br>tł. nasy.: 28.72 g;<br>Węglowodany ogółem: 351.50<br>g; W tym cukry: 63.71 g;<br>Błonnik pok.: 31.37 g; Sól:<br>11.85 g;                                           | Wartość energetyczna:<br>2520.92 kcal; Białko ogółem:<br>106.74 g; Tłuszcz: 76.17 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.37 g;<br>Węglowodany ogółem: 363.69<br>g; W tym cukry: 90.32 g;<br>Błonnik pok.: 23.39 g; Sól:<br>8.90 g;                                          | Wartość energetyczna:<br>2614.60 kcal; Białko ogółem:<br>111.09 g; Tłuszcz: 76.35 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.17 g;<br>Węglowodany ogółem: 386.59<br>g; W tym cukry: 117.14 g;<br>Błonnik pok.: 34.76 g; Sól:<br>11.29 g;                                                         | Wartość energetyczna:<br>2127.10 kcal; Białko ogółem:<br>85.84 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw.<br>tł. nasy.: 30.38 g;<br>Węglowodany ogółem: 301.04<br>g; W tym cukry: 100.29 g;<br>Błonnik pok.: 21.17 g; Sól:<br>7.35 g;                                          | Wartość energetyczna:<br>2525.19 kcal; Białko ogółem:<br>119.39 g; Tłuszcz: 90.36 g;<br>Kw. tł. nasy.: 31.52 g;<br>Węglowodany ogółem: 332.14<br>g; W tym cukry: 41.24 g;<br>Błonnik pok.: 47.99 g; Sól:<br>11.79 g;                         | Wartość energetyczna:<br>2580.81 kcal; Białko ogółem:<br>64.20 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw.<br>tł. nasy.: 29.76 g;<br>Węglowodany ogółem: 402.15<br>g; W tym cukry: 112.84 g;<br>Błonnik pok.: 39.83 g; Sól:<br>9.24 g;                                    | Wartość energetyczna:<br>2945.85 kcal; Białko ogółem:<br>111.88 g; Tłuszcz: 96.02 g;<br>Kw. tł. nasy.: 42.51 g;<br>Węglowodany ogółem: 414.83<br>g; W tym cukry: 105.91 g;<br>Błonnik pok.: 32.61 g; Sól:<br>12.61 g;                                                      | Wartość energetyczna:<br>2946.81 kcal; Białko ogółem:<br>112.58 g; Tłuszcz: 99.95 g;<br>Kw. tł. nasy.: 46.15 g;<br>Węglowodany ogółem: 414.72<br>g; W tym cukry: 105.21 g;<br>Błonnik pok.: 33.54 g; Sól:<br>14.14 g;                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorośli                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorośli                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-29 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ogórek świeży<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c                   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ogórek świeży<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ogórek świeży<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w<br>kartoniku | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor b/skórki<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor b/skórki<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g           | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Kalafior gotowany +<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g        | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ogórek świeży<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                                 | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ogórek świeży<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g                          | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Ogórek świeży<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g                             | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Ogórek świeży<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Zupa jarzynowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Szynka pieczona w plastrach +<br>Sos cygański +<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kompot owocowy* z/c                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa jarzynowa z zacierką<br>(bez mleka) +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Szynka pieczona w plastrach +<br>Sos własny dieta +<br>Surówka z kapusty białej i<br>czerwonej +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                       | Zupa jarzynowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Szynka pieczona w plastrach +<br>Sos własny dieta +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa jarzynowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Szynka pieczona w plastrach +<br>Klopsik wieprzowy pieczony +<br>Sos pietruszkowy +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kompot owocowy* z/c                                   | Zupa jarzynowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Klopsik wieprzowy pieczony +<br>Sos pietruszkowy +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kompot owocowy* z/c                                                       | Zupa jarzynowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Szynka pieczona w plastrach +<br>Surówka z kapusty białej i<br>czerwonej +<br>Kompot owocowy* b/c                                                | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>+<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Szynka pieczona w plastrach +<br>Surówka z kapusty białej +<br>Surówka z kapusty białej i<br>czerwonej +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kompot owocowy* z/c     | Zupa jarzynowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Kotlety marchewkowe +<br>Surówka z kapusty białej i<br>czerwonej +<br>Kompot owocowy* z/c                                                       | Zupa jarzynowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane<br>Szynka pieczona w plastrach +<br>Sos cygański +<br>Surówka z kapusty białej i<br>czerwonej +<br>Buraki tarte na ciepło +<br>Kompot owocowy* z/c                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                | Biszkopty b/ml                                                                                                                                                                                                                                     | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       | Biszkopty b/ml                                                                                                                                                                                                                  | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                                                    | Biszkopty b/ml                                                                                                                                                                                                                  | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                            | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                      | Biszkopty b/ml                                                                                                                                                                                                      | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Rzodkiew biała<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c            | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Pyzdra schabowa-wędzonka<br>wieprzowa schab wieprzowy<br>wędzony parzony.<br>Miód (25g)<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                      | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c      | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka tostowa- drobiowa,<br>średnio rozdrob.<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Rzodkiew biała<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c       | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Pyzdra schabowa-wędzonka<br>wieprzowa schab wieprzowy<br>wędzony parzony.<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                              | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy śmietankowy<br>16,67g (kiri,haga)<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                             |
|                   | PN        | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Kurczak gotowany produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony<br>Sałata zielona                                                                                                               | Jabłko pieczone 1szt.                                                                                                                                                                                                           | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 1szt.                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Kurczak gotowany produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony<br>Sałata zielona                                                                                              | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Kurczak gotowany produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony<br>Sałata zielona                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna:<br>2466.21 kcal; Białko ogółem:<br>108.72 g; Tłuszcz: 80.57 g;<br>Kw. tł. nasy.: 36.45 g;<br>Węglowodany ogółem: 339.16<br>g; W tym cukry: 81.50 g;<br>Błonnik pok.: 28.31 g; Sól:<br>14.31 g;                           | Wartość energetyczna:<br>2528.47 kcal; Białko ogółem:<br>111.70 g; Tłuszcz: 79.63 g;<br>Kw. tł. nasy.: 36.71 g;<br>Węglowodany ogółem: 351.82<br>g; W tym cukry: 80.87 g;<br>Błonnik pok.: 24.28 g; Sól:<br>12.98 g;                               | Wartość energetyczna:<br>2602.69 kcal; Białko ogółem:<br>106.89 g; Tłuszcz: 65.78 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16.40 g;<br>Węglowodany ogółem: 404.95<br>g; W tym cukry: 91.79 g;<br>Błonnik pok.: 28.73 g; Sól:<br>12.41 g;                                                                                         | Wartość energetyczna:<br>2550.76 kcal; Białko ogółem:<br>109.90 g; Tłuszcz: 87.06 g;<br>Kw. tł. nasy.: 39.69 g;<br>Węglowodany ogółem: 338.16<br>g; W tym cukry: 60.21 g;<br>Błonnik pok.: 24.78 g; Sól:<br>15.15 g;                                  | Wartość energetyczna:<br>2652.99 kcal; Białko ogółem:<br>116.02 g; Tłuszcz: 84.87 g;<br>Kw. tł. nasy.: 37.04 g;<br>Węglowodany ogółem: 361.80<br>g; W tym cukry: 80.26 g;<br>Błonnik pok.: 21.76 g; Sól:<br>11.62 g;            | Wartość energetyczna:<br>3026.70 kcal; Białko ogółem:<br>152.30 g; Tłuszcz: 114.42 g;<br>Kw. tł. nasy.: 46.62 g;<br>Węglowodany ogółem: 354.61<br>g; W tym cukry: 87.64 g;<br>Błonnik pok.: 26.27 g; Sól:<br>15.45 g;                        | Wartość energetyczna:<br>2168.12 kcal; Białko ogółem:<br>76.75 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw.<br>tł. nasy.: 34.56 g;<br>Węglowodany ogółem: 298.28<br>g; W tym cukry: 76.98 g;<br>Błonnik pok.: 22.32 g; Sól:<br>9.72 g;              | Wartość energetyczna:<br>2320.64 kcal; Białko ogółem:<br>129.32 g; Tłuszcz: 87.05 g;<br>Kw. tł. nasy.: 37.84 g;<br>Węglowodany ogółem: 336.50<br>g; W tym cukry: 21.14 g;<br>Błonnik pok.: 35.57 g; Sól:<br>16.18 g; | Wartość energetyczna:<br>2499.92 kcal; Białko ogółem:<br>92.78 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw.<br>tł. nasy.: 37.39 g;<br>Węglowodany ogółem: 373.99<br>g; W tym cukry: 75.78 g;<br>Błonnik pok.: 30.44 g; Sól:<br>8.05 g;                        | Wartość energetyczna:<br>2441.08 kcal; Białko ogółem:<br>66.65 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw.<br>tł. nasy.: 40.71 g;<br>Węglowodany ogółem: 336.41<br>g; W tym cukry: 84.89 g;<br>Błonnik pok.: 30.56 g; Sól:<br>12.09 g; | Wartość energetyczna:<br>2652.07 kcal; Białko ogółem:<br>131.43 g; Tłuszcz: 92.25 g;<br>Kw. tł. nasy.: 40.71 g;<br>Węglowodany ogółem: 336.41<br>g; W tym cukry: 63.08 g;<br>Błonnik pok.: 27.59 g; Sól:<br>15.27 g;                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                  |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-30 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka maślana 50g<br>Masło extra 82%<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Twarożek różany +<br>Banan 1szt.<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka maślana 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Banan 1szt.<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c      | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Indyk z pasieki produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej<br>Miód (25g)<br>Pomidor<br>Roszponka<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka maślana 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Banan 1szt.<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c                          | Bulka pszenna długa krojona<br>Bułka maślana 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Banan 1szt.<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka maślana 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Pomidor<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Budyń o smaku<br>śmietankowym z/c | Bulka pszenna długa krojona<br>Bułka maślana 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Banan 1szt.<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c   | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Roszponka<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                                     | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Indyk z pasieki produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej<br>Banan 1szt.<br>Roszponka<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka maślana 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Banan 1szt.<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c                              | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka maślana 50g<br>Masło extra 82%<br>Twarożek różany +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Pomidor<br>Roszponka<br>Kakao z mlekiem z/c<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej +<br>kasza pęczak/sypko<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami +<br>Sos pieczarkowy +<br>Surówka z marchwi z olejem b/c +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa ziemniaczana (bez<br>mleka, bez glutenu) +<br>kasza pęczak/sypko<br>Udziec z kurczaka wolno<br>gotowany z ziołami +<br>Sos jarzynowy dieta (bez<br>mleka) +<br>Cukinia gotowana +<br>Surówka z marchwi z olejem<br>b/c +<br>Kompot owocowy* z/c | Zupa ziemniaczana +<br>Kasza jęczmienna/sypko<br>Udziec z kurczaka wolno<br>gotowany z ziołami +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Surówka z marchwi z olejem<br>b/c +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                           | Zupa ziemniaczana +<br>Kasza jęczmienna/sypko<br>Udziec z kurczaka wolno<br>gotowany z ziołami +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Marchew gotowana plastery z<br>olejem +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                            | Zupa ziemniaczana +<br>Kasza jęczmienna/sypko<br>Udziec z kurczaka wolno<br>gotowany z ziołami +<br>Zrazik drobiowy z kurczaka<br>pieczony +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Surówka z marchwi z olejem<br>b/c +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c | Zupa ziemniaczana +<br>Kasza pęczak/sypko<br>Udziec z kurczaka wolno<br>gotowany z ziołami +<br>Sos pieczarkowy +<br>Surówka z marchwi z olejem<br>b/c +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* b/c          | Zupa ziemniaczana (bez<br>mleka, bez glutenu) +<br>Ryż na sypko<br>Udziec z kurczaka wolno<br>gotowany z ziołami +<br>Gulasz warzywny z<br>ciecierzącą +<br>Surówka z marchwi z olejem<br>b/c +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c            | Zupa ziemniaczana +<br>kasza pęczak/sypko<br>Gulasz warzywny z<br>ciecierzącą +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                   | Zupa ziemniaczana +<br>Kasza jęczmienna/sypko<br>Udziec z kurczaka wolno<br>gotowany z ziołami +<br>Sos jarzynowy dieta +<br>Surówka z marchwi z olejem<br>b/c +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c                                            |
|                  | PD        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomarańczowy<br>0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt truskawkowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomarańczowy<br>0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | Jogurt truskawkowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Paszтет rybny +<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona<br>Papryka świeża<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                               | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Szynka od Zduna-wędzonka<br>wieprzowa,szynka<br>wędzona,parzona<br>Paszтет rybny +<br>Papryka świeża<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Paszтет rybny +<br>Sałata zielona<br>Pomidor b/skórki<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                                                                                      | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Paszтет rybny +<br>Sałata zielona<br>Pomidor b/skórki<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                                 | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Paszтет rybny +<br>Sałata zielona<br>Pomidor<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                        | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Paszтет rybny +<br>Sałata zielona<br>Pomidor b/skórki<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                                         | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Paszтет rybny +<br>Papryka świeża<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                                                                                       | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Szynka od Zduna-wędzonka<br>wieprzowa,szynka<br>wędzona,parzona<br>Ser żółty<br>Papryka świeża<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                 | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Paszтет rybny +<br>Papryka świeża<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                                                         | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Paszтет rybny +<br>Sałata zielona<br>Pomidor<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c               | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Paszтет rybny +<br>Sałata zielona<br>Pomidor<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                         |
|                  | PN        | Chalka<br>Herbata czarna ekspresowa z/c                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny<br>pasteryzowany 0,33l                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chalka<br>Herbata czarna ekspresowa z/c                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa debowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałata zielona                                                                                                   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa debowa drobiowa<br>kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałata zielona                                                                                                                                             |
|                  |           | Wartość energetyczna:<br>2899.58 kcal; Białko ogółem:<br>116.29 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw.<br>tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem:<br>408.64 g; W tym cukry: 111.45 g; Błonnik<br>pok.: 37.57 g; Sól: 12.21 g;             | Wartość energetyczna:<br>3000.03 kcal; Białko ogółem:<br>114.70 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw.<br>tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem:<br>444.79 g; W tym cukry: 150.73 g; Błonnik<br>pok.: 35.18 g; Sól: 11.25 g;                                                   | Wartość energetyczna:<br>2595.58 kcal; Białko ogółem:<br>101.10 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw.<br>tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem:<br>409.50 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik<br>pok.: 40.67 g; Sól: 12.71 g;                                                                                                 | Wartość energetyczna:<br>2747.84 kcal; Białko ogółem:<br>108.36 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw.<br>tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem:<br>413.87 g; W tym cukry: 109.36 g; Błonnik<br>pok.: 29.67 g; Sól: 12.93 g;                                      | Wartość energetyczna:<br>2938.69 kcal; Białko ogółem:<br>115.06 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw.<br>tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem:<br>454.87 g; W tym cukry: 152.38 g; Błonnik<br>pok.: 23.65 g; Sól: 10.47 g;                                         | Wartość energetyczna:<br>2968.09 kcal; Białko ogółem:<br>137.76 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw.<br>tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem:<br>409.26 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik<br>pok.: 29.15 g; Sól: 14.40 g;                                               | Wartość energetyczna:<br>2502.49 kcal; Białko ogółem:<br>83.52 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw.<br>tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem:<br>397.37 g; W tym cukry: 147.78 g; Błonnik<br>pok.: 21.92 g; Sól: 8.43 g;                                             | Wartość energetyczna:<br>2309.74 kcal; Białko ogółem:<br>114.81 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw.<br>tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem:<br>306.89 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik<br>pok.: 48.60 g; Sól: 14.92 g; | Wartość energetyczna:<br>2817.53 kcal; Białko ogółem:<br>94.64 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw.<br>tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem:<br>395.91 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik<br>pok.: 33.19 g; Sól: 8.61 g;                                           | Wartość energetyczna:<br>2763.96 kcal; Białko ogółem:<br>94.25 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw.<br>tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem:<br>424.63 g; W tym cukry: 141.46 g; Błonnik<br>pok.: 45.51 g; Sól: 10.68 g; | Wartość energetyczna:<br>2682.91 kcal; Białko ogółem:<br>114.03 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw.<br>tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem:<br>383.23 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik<br>pok.: 30.77 g; Sól: 13.68 g;                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                     |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 2025-07-31 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Dżem 25 g<br>Ogórek świeży<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c<br>Chrupki kukurydziane | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Twarożek +<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Twarożek +<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałata lodowa<br>Kawa zbożowa z makiem z/c<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Marchew gotowana +<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Ser żółty<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą +<br>Sałata lodowa<br>Kawa zbożowa z makiem z/c<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g |                     |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 | Kefir 1,5% tł 150g                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |
|                     | Obiad     | Zupa szczawiowa z ziemniakami +<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) +<br>Makaron pełnoziarnisty<br>Surówka z selera i jabłka b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) +<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) +<br>Makaron pełnoziarnisty<br>Surówka z selera i jabłka b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                        | Zupa szpinakowa z ziemniakami +<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) +<br>Makaron<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa szpinakowa z ziemniakami +<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) +<br>Makaron<br>Klopsik wieprzowy pieczony +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami +<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) +<br>Makaron<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                            | Zupa szpinakowa z ziemniakami +<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) +<br>Makaron pełnoziarnisty<br>Surówka z selera i jabłka b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* b/c       | Zupa szczawiowa z ziemniakami +<br>Makaron bezglutenowy<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) +<br>Makaron<br>Surówka z selera i jabłka b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                           | Zupa szczawiowa z ziemniakami +<br>Sos a'la boloński z zieloną soczewicą +<br>Makaron<br>Surówka z selera i jabłka b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                                                                                    | Zupa szczawiowa z ziemniakami +<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) +<br>Klopsik wieprzowy pieczony +<br>Makaron<br>Surówka z selera i jabłka b/c +<br>Bukiet warzyw gotowanych +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                            |                     |
|                     | PD        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka szkolna- wp. parzona                                                                                                                                                                                                             | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                    | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus z jabłek () z/c |
|                     | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                                            | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor b/skórki<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                                              | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana b/c                                       | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                                          | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Baton szynkowy z kurcząt<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                                                                         |                     |
|                     | PN        | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Masło extra 82%<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2489.83 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 14.87 g;                                                     | Wartość energetyczna: 2697.02 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 13.65 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 2381.82 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 11.86 g;                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2393.32 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 14.28 g;                                                                                   | Wartość energetyczna: 2624.61 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 382.95 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.59 g;                                                                                  | Wartość energetyczna: 3205.01 kcal; Białko ogółem: 146.54 g; Tłuszcz: 113.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 410.00 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 16.49 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 2245.75 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.80 g;                                                                                      | Wartość energetyczna: 2357.51 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 13.17 g;  | Wartość energetyczna: 2624.99 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 9.93 g;                                                | Wartość energetyczna: 2807.75 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 411.33 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 13.44 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3274.68 kcal; Białko ogółem: 146.36 g; Tłuszcz: 117.88 g; Kw. tł. nasy.: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 17.25 g;                                                                                                                      |                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                   |                                                                                                                                                                                                                     | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                          | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                                   | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-01 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa,<br>wędz. parz. z dod. wody i<br>białka wp.<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa,<br>wędz. parz. z dod. wody i<br>białka wp.<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Chalka<br>Masło extra 82% | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Jajko gotowane kl M<br>Rukola<br>Pomidor<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Chalka                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa,<br>wędz. parz. z dod. wody i<br>białka wp.<br>Rukola<br>Pomidor b/skórki<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa,<br>wędz. parz. z dod. wody i<br>białka wp.<br>Rukola<br>Pomidor b/skórki<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Chalka                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa,<br>wędz. parz. z dod. wody i<br>białka wp.<br>Pomidor<br>Rukola<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa,<br>wędz. parz. z dod. wody i<br>białka wp.<br>Rukola<br>Pomidor b/skórki<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Chalka<br>Masło extra 82%                                                           | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa,<br>wędz. parz. z dod. wody i<br>białka wp.<br>Pomidor<br>Rukola<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                          | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Rukola<br>Pomidor<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Kefir 1,5% tł 150g                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Rukola<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Chalka<br>Masło extra 82%                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka graham-pszenna 50g<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa,<br>wędz. parz. z dod. wody i<br>białka wp.<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c<br>Chalka<br>Masło extra 82% |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                               | Krupnik jęczmienny +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Dorsz panierowany smażony 120g +<br>Surówka z młodej kapusty +<br>Warzywa po grecku +<br>Kompot owocowy* z/c                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         | Krupnik jęczmienny +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Dorsz pieczony w posypce<br>ziółowej 120g +<br>Surówka z młodej kapusty +<br>Warzywa po grecku +<br>Kompot owocowy* z/c                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          | Krupnik jęczmienny +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Dorsz pieczony w posypce<br>ziółowej 120g +<br>Pulpet z dorsza +<br>Warzywa po grecku +<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                      | Krupnik jęczmienny +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Dorsz pieczony w posypce<br>ziółowej 120g +<br>Warzywa po grecku +<br>Brokuł gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                                            | Krupnik jęczmienny +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Dorsz pieczony w posypce<br>ziółowej 120g +<br>Surówka z młodej kapusty +<br>Warzywa po grecku +<br>Kompot owocowy* b/c                                                                         | Zupa ryżowa z ziemniakami +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Dorsz pieczony w posypce<br>ziółowej 120g +<br>Surówka z młodej kapusty +<br>Warzywa po grecku +<br>Kompot owocowy* z/c                             | Krupnik jęczmienny +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Dorsz panierowany smażony 120g +<br>Surówka z młodej kapusty +<br>Warzywa po grecku +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                             |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt truskawkowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                     | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt truskawkowy 100 g                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Surówka z marchwi i jabłka b/c +                                                                                                                                                                                    | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt truskawkowy 100 g                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Arbuz<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c        | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Twarożek +<br>Arbuz<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                     | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tł<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo rozdrobniona<br>Miód (25g)<br>Sałata zielona<br>Arbuz<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Jabłko pieczone 1szt.<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                  | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Arbuz<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                 | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Jabłko pieczone 1szt.<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Arbuz<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                            | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo rozdrobniona<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Arbuz<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c      | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Twarożek +<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona<br>Arbuz<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                           |
| PN                | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona                                                                                        | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                                                                       | Arbuz                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka Piastowska- wp.,<br>wędzona, parzona z dod.<br>b.sojowego i wody<br>Sałata zielona                                                                                                                       |
|                   | Wartość energetyczna:<br>2383.13 kcal; Białko ogółem:<br>99.37 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw.<br>tł. nasy.: 24.28 g;<br>Węglowodany ogółem: 363.09 g;<br>W tym cukry: 88.91 g;<br>Błonnik pok.: 32.61 g; Sól:<br>13.74 g; | Wartość energetyczna:<br>2627.24 kcal; Białko ogółem:<br>105.22 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw.<br>tł. nasy.: 27.62 g;<br>Węglowodany ogółem: 401.75 g;<br>W tym cukry: 90.97 g;<br>Błonnik pok.: 30.24 g; Sól:<br>12.76 g;            | Wartość energetyczna:<br>2589.03 kcal; Białko ogółem:<br>98.87 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw.<br>tł. nasy.: 13.05 g;<br>Węglowodany ogółem: 421.13 g;<br>W tym cukry: 68.70 g;<br>Błonnik pok.: 33.00 g; Sól:<br>14.29 g;                                          | Wartość energetyczna:<br>2255.47 kcal; Białko ogółem:<br>103.15 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw.<br>tł. nasy.: 23.73 g;<br>Węglowodany ogółem: 341.51 g;<br>W tym cukry: 78.37 g;<br>Błonnik pok.: 30.06 g; Sól:<br>14.04 g;                    | Wartość energetyczna:<br>2562.57 kcal; Białko ogółem:<br>115.42 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw.<br>tł. nasy.: 26.20 g;<br>Węglowodany ogółem: 384.32 g;<br>W tym cukry: 84.08 g;<br>Błonnik pok.: 23.87 g; Sól:<br>11.59 g;                        | Wartość energetyczna:<br>2579.62 kcal; Białko ogółem:<br>139.25 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw.<br>tł. nasy.: 25.27 g;<br>Węglowodany ogółem: 371.27 g;<br>W tym cukry: 99.61 g;<br>Błonnik pok.: 31.65 g; Sól:<br>15.27 g;                                                      | Wartość energetyczna:<br>2034.12 kcal; Białko ogółem:<br>74.09 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw.<br>tł. nasy.: 25.27 g;<br>Węglowodany ogółem: 313.70 g;<br>W tym cukry: 80.93 g;<br>Błonnik pok.: 20.08 g; Sól:<br>8.13 g;                                       | Wartość energetyczna:<br>2230.80 kcal; Białko ogółem:<br>116.81 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw.<br>tł. nasy.: 26.35 g;<br>Węglowodany ogółem: 305.20 g;<br>W tym cukry: 55.77 g;<br>Błonnik pok.: 40.72 g; Sól:<br>14.26 g;                                                                               | Wartość energetyczna:<br>2390.51 kcal; Białko ogółem:<br>85.74 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw.<br>tł. nasy.: 24.28 g;<br>Węglowodany ogółem: 340.32 g;<br>W tym cukry: 73.92 g;<br>Błonnik pok.: 30.50 g; Sól:<br>10.16 g; | Wartość energetyczna:<br>2808.65 kcal; Białko ogółem:<br>104.76 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw.<br>tł. nasy.: 29.55 g;<br>Węglowodany ogółem: 432.58 g;<br>W tym cukry: 101.91 g;<br>Błonnik pok.: 34.82 g; Sól:<br>11.24 g;                                     | Wartość energetyczna:<br>2768.13 kcal; Białko ogółem:<br>112.95 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw.<br>tł. nasy.: 30.72 g;<br>Węglowodany ogółem: 413.81 g;<br>W tym cukry: 82.73 g;<br>Błonnik pok.: 34.12 g; Sól:<br>14.75 g; |                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                      |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                        | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                                                       | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                                    | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                     |                       |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2025-08-02<br>sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Ser mozzarella<br>Salatka makaronowa z<br>warzywami i szynką +<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                           | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Ser mozzarella<br>Salatka makaronowa z<br>warzywami i szynką +<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Herbatniki   | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bulka pszenna długa krojona<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tl<br>Indyk z pasieki produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej<br>Dżem 25 g<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Wafle ryżowe | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Salatka makaronowa z<br>warzywami i szynką dieta +<br>Ser mozzarella<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c     | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Salatka makaronowa z<br>warzywami i szynką dieta +<br>Ser mozzarella<br>Salatka makaronowa z<br>warzywami i szynką dieta +<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Herbatniki | Chleb mieszany pszenno-żytni<br><br>Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Ser mozzarella<br>Salatka makaronowa z<br>warzywami i szynką dieta +<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z makiem z/c<br>Serek homo naturalny 150g          | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Ser mozzarella<br>Cukinia gotowana +<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Herbatniki                   | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka zielonogórska- wp.<br>parzona<br>Ser mozzarella<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                                                               | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Indyk z pasieki produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony w osłonce niejadalnej<br>Dżem 25 g<br>Pomidor<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Wafle ryżowe | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Ser mozzarella<br>Salatka makaronowa z<br>warzywami (dieta) +<br>Mix салат<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c<br>Herbatniki                                                      | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Ser mozzarella<br>Salatka makaronowa z<br>warzywami i szynką +<br>Mix салат<br>Kawa zbożowa z makiem z/c<br>Herbatniki                                              |                       |
|                      | II ŚN     | Serek homo naturalny 150g                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                       |                       |
|                      | Obiad     | Zupa ogórkowa z ziemniakami +<br>Ryż na sypko (brązowy)<br>Kociolek z kurczaka meksykański +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c +<br>Buraki gotowane +<br>Kompot owocowy* z/c                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zupa koperkowa z ziemniakami +<br>Ryż na sypko<br>Potrawka z kurczaka +<br>Buraki gotowane +<br>Marchew gotowana plasty z olejem +<br>Kompot owocowy* z/c                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa koperkowa z ziemniakami +<br>Ryż na sypko<br>Potrawka z kurczaka +<br>Udziec z kurczaka wolno<br>gotowany z ziołami +<br>Buraki gotowane +<br>Marchew gotowana plasty z olejem +<br>Kompot owocowy* z/c                               | Zupa koperkowa z ziemniakami +<br>Ryż na sypko<br>Potrawka z kurczaka +<br>Buraki gotowane +<br>Marchew gotowana plasty z olejem +<br>Kompot owocowy* z/c                                                        | Zupa ogórkowa z ziemniakami +<br>Ryż na sypko (brązowy)<br>Kociolek z kurczaka<br>meksykański +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c +<br>Kompot owocowy* b/c                                                           | Zupa koperkowa z ziemniakami +<br>Ryż na sypko (brązowy)<br>Kociolek z kurczaka<br>Kokosowy dhal z zieloną<br>soczewicą +<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c +<br>Buraki gotowane +<br>Kompot owocowy* z/c                  | Zupa koperkowa z ziemniakami +<br>Ryż na sypko (brązowy)<br>Kokosowy dhal z zieloną<br>soczewicą +<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c +<br>Marchew gotowana plasty z olejem +<br>Kompot owocowy* z/c                       | Zupa ogórkowa z ziemniakami +<br>Ryż na sypko<br>Potrawka z kurczaka +<br>Buraki gotowane +<br>Marchew gotowana plasty z olejem +<br>Kompot owocowy* z/c                                                              |                       |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                  | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M                                                                                                                                                                                     | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                      | Jabiko 1 szt                                                                                                                                                                                                         | Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 100g |
|                      | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Parówki z szynki-kiełbasa<br>wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona<br>Ketchup 15g saszetka<br>Dżem 25 g<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Kakao z makiem z/c | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Margaryna roślinna bez<br>mleczna o zaw.80% tl<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                        | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Dżem 25 g<br>Pomidor biskórki<br>Salata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                                                                                                                | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Dżem 25 g<br>Pomidor biskórki<br>Salata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                           | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Parówki z szynki-kiełbasa<br>wieprzowa,homogenizowana,w<br>ędzona,parzona<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Kakao z makiem z/c                                              | Bulka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Dżem 25 g<br>Parówki z szynki-kiełbasa<br>wieprzowa,homogenizowana,w<br>ędzona,parzona<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Kakao z makiem z/c | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynka krucha z pieca<br>wieprzowa, parzona<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>b/c                                  | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Pasta z kurczaka i warzyw +<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                                               | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Pasztet z soczewicy +<br>Pomidor<br>Salata zielona<br>Herbata czarna granulowana<br>z/c                                                                 | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Dżem 25 g<br>Parówki z szynki-kiełbasa<br>wieprzowa,homogenizowana,w<br>ędzona,parzona<br>Pomidor<br>Ketchup 15g saszetka<br>Salata zielona<br>Kakao z makiem z/c |                                                                                                                                                                                                                       |                       |
|                      | PN        | Rogal maślany 50g.<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy<br>jablko-banan-brzoskwinia 100g<br>(tubka)                                                                                                                                                      | Rogal maślany 50g.<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Twaróg półtłusty<br>Salata zielona                                                                                                                                                | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Twaróg półtłusty<br>Salata zielona                                                                                                                                                 |                       |
|                      |           | Wartość energetyczna:<br>3052.79 kcal; Białko ogółem:<br>100.85 g; Tłuszcz: 116.86 g;<br>Kw. tl. nasy.: 37.80 g;<br>Węglowodany ogółem: 408.73 g;<br>W tym cukry: 84.58 g;<br>Błonnik pok.: 32.03 g; Sól:<br>14.83 g;            | Wartość energetyczna:<br>3302.55 kcal; Białko ogółem:<br>103.73 g; Tłuszcz: 117.53 g;<br>Kw. tl. nasy.: 37.71 g;<br>Węglowodany ogółem: 467.79 g;<br>W tym cukry: 127.80 g;<br>Błonnik pok.: 33.60 g; Sól:<br>13.83 g; | Wartość energetyczna:<br>2588.77 kcal; Białko ogółem:<br>84.48 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tl. nasy.: 14.00 g;<br>Węglowodany ogółem: 433.24 g;<br>W tym cukry: 127.80 g;<br>Błonnik pok.: 40.77 g; Sól:<br>11.89 g;                                                                                      | Wartość energetyczna:<br>2834.62 kcal; Białko ogółem:<br>99.76 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tl. nasy.: 26.75 g;<br>Węglowodany ogółem: 428.94 g;<br>W tym cukry: 92.83 g;<br>Błonnik pok.: 30.11 g; Sól:<br>13.12 g; | Wartość energetyczna:<br>3118.83 kcal; Białko ogółem:<br>109.37 g; Tłuszcz: 88.30 g;<br>Kw. tl. nasy.: 26.69 g;<br>Węglowodany ogółem: 488.97 g;<br>W tym cukry: 139.35 g;<br>Błonnik pok.: 26.96 g; Sól:<br>10.58 g;                        | Wartość energetyczna:<br>3645.79 kcal; Białko ogółem:<br>158.29 g; Tłuszcz: 137.93 g;<br>Kw. tl. nasy.: 44.68 g;<br>Węglowodany ogółem: 456.39 g;<br>W tym cukry: 100.60 g;<br>Błonnik pok.: 33.31 g; Sól:<br>15.69 g;                     | Wartość energetyczna:<br>2316.66 kcal; Białko ogółem:<br>76.86 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tl. nasy.: 25.02 g;<br>Węglowodany ogółem: 361.76 g;<br>W tym cukry: 125.56 g;<br>Błonnik pok.: 21.83 g; Sól:<br>7.57 g; | Wartość energetyczna:<br>2415.76 kcal; Białko ogółem:<br>125.96 g; Tłuszcz: 89.55 g;<br>Kw. tl. nasy.: 29.24 g;<br>Węglowodany ogółem: 308.28 g;<br>W tym cukry: 45.09 g;<br>Błonnik pok.: 43.37 g; Sól:<br>11.98 g; | Wartość energetyczna:<br>2590.60 kcal; Białko ogółem:<br>62.60 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tl. nasy.: 23.11 g;<br>Węglowodany ogółem: 424.12 g;<br>W tym cukry: 126.42 g;<br>Błonnik pok.: 35.22 g; Sól:<br>6.99 g;           | Wartość energetyczna:<br>3186.19 kcal; Białko ogółem:<br>89.98 g; Tłuszcz: 101.33 g;<br>Kw. tl. nasy.: 29.13 g;<br>Węglowodany ogółem: 494.17 g;<br>W tym cukry: 118.53 g;<br>Błonnik pok.: 49.63 g; Sól:<br>12.01 g;                | Wartość energetyczna:<br>3302.59 kcal; Białko ogółem:<br>118.42 g; Tłuszcz: 132.03 g;<br>Kw. tl. nasy.: 44.46 g;<br>Węglowodany ogółem: 424.72 g;<br>W tym cukry: 92.99 g;<br>Błonnik pok.: 31.48 g; Sól:<br>16.82 g; |                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                      |           | ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1<br>Podstawowa Dorosli                                                                                                                                                                                | ŁÓDŹ- ICZMP P1<br>Podstawowa Dzieci                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP ML/1<br>Bezmleczna podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo<br>strawna Dorosli                                                                                                                                                                                      | ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo<br>strawna Dzieci                                                                                                                                                                               | ŁÓDŹ- ICZMP 9<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                         | ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia                                                                                                                                                                                             | ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr.<br>łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP GL/1<br>Bezglutenowa podstawowa                                                                                                                                                                            | ŁÓDŹ- ICZMP WE<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                           | ŁÓDŹ- ICZMP<br>Wysokoenergetyczna                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-03 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym +<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Sałata lodowa<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z makiem b/c | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Sałata lodowa<br>Kakao z makiem b/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c<br>Jabłko 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł<br>Pyzdra schabowa-wędzonka<br>wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony.<br>Dżem 25 g<br>Jabłko 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c<br>Sałata lodowa | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym +<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Sałata lodowa<br>Jabłko pieczone 1szt.<br>Kakao z makiem b/c | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Kakao z makiem b/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c<br>Sałata lodowa<br>Jabłko pieczone 1szt. | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek ała homogenizowany o smaku waniliowym +<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Sałata lodowa<br>Jabłko 1 szt<br>Kakao z makiem b/c<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Sałata lodowa<br>Jabłko pieczone 1szt.<br>Kakao z makiem b/c<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Herbata czarna granulowana b/c<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Pyzdra schabowa-wędzonka<br>wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony.<br>Jabłko 1 szt<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Pyzdra schabowa-wędzonka<br>wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony.<br>Jabłko 1 szt<br>Sałata lodowa<br>Herbata czarna granulowana z/c | Kakao z makiem b/c<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa<br>Jabłko 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c | Kakao z makiem b/c<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Serek twarogowy homogenizowany +<br>Szynka szkolna- wp. parzona<br>Sałata lodowa<br>Jabłko 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c |
|                      | II SN     |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Zupa pieczarkowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet schabowy panierowany +<br>Mizeria +<br>Fasolka szparagowa zielona +<br>Kompot owocowy* z/c                                                 | Zupa pieczarkowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet schabowy panierowany +<br>Mizeria +<br>Kompot owocowy* z/c<br>Fasolka szparagowa zielona +                                                                       | Zupa marchewkowa z zacierką (bez mleka) +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet schabowy panierowany +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Fasolka szparagowa zielona +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                         | Zupa marchewkowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Schab gotowany +<br>Sos własny dieta +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c<br>Sos własny dieta +<br>Bukiet jarzyn gotowany +                       | Zupa marchewkowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Schab gotowany +<br>Cukinia gotowana +<br>Kompot owocowy* z/c<br>Sos własny dieta +<br>Bukiet jarzyn gotowany +                                   | Zupa marchewkowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet schabowy panierowany +<br>Schab gotowany +<br>Sos własny dieta +<br>Fasolka szparagowa zielona +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c                           | Zupa marchewkowa z zacierką +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Zrazik wieprzowy pieczony +<br>Sos własny dieta +<br>Fasolka szparagowa zielona +<br>Bukiet jarzyn gotowany +<br>Kompot owocowy* z/c              | Zupa pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Schab gotowany +<br>Sos własny dieta +<br>Mizeria +<br>Fasolka szparagowa zielona +<br>Kompot owocowy* b/c                                                                                                | Zupa marchewkowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Schab gotowany +<br>Sos własny dieta +<br>Mizeria +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                         | Zupa pieczarkowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Kotlet z jaj +<br>Mizeria +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                                                    | Zupa pieczarkowa z makaronem +<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane<br>Schab gotowany +<br>Sos własny dieta +<br>Fasolka szparagowa zielona +<br>Kompot owocowy* z/c                                                                          |
|                      | PD        | Jogurt truskawkowy 100 g                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt truskawkowy 100 g                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt truskawkowy 100 g                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja   | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c         | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                               | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor biskórki<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Sałata zielona                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor biskórki<br>Herbata czarna granulowana z/c<br>Sałata zielona                          | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c        | Bułka pszenna długa krojona<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                            | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana b/c                                        | Chleb bezglutenowy<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                                                         | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                  | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                                                                     | Chleb Graham<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona<br>Jajko gotowane kl M<br>Pomidor<br>Sałata zielona<br>Herbata czarna granulowana z/c                              |
|                      | PN        | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                                   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni<br>Masło extra 82%<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony<br>Sałata zielona                                                                                              | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham<br>Masło extra 82%<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony<br>Sałata zielona                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,3l                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 14.93 g;                       | Wartość energetyczna: 2393.07 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 11.88 g;                                            | Wartość energetyczna: 2372.85 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 396.24 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 14.51 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2372.51 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 14.43 g;                                | Wartość energetyczna: 2520.85 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 10.83 g;                     | Wartość energetyczna: 2722.44 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 16.50 g;                                                         | Wartość energetyczna: 2140.57 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 309.96 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 8.44 g;                       | Wartość energetyczna: 2223.56 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 291.97 g; W tym cukry: 34.70 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 15.09 g;                                                                                             | Wartość energetyczna: 2393.80 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.49 g;                          | Wartość energetyczna: 2550.15 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 12.85 g;                            | Wartość energetyczna: 2577.72 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 14.04 g;                                            |

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,