

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-03-04 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
		PD		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
2024-03-04 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sałata zielona 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2461.17 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 423.51 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2405.55 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 405.71 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2476.35 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 396.64 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2435.66 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2205.89 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 35.34 g; Błonnik pok.: 44.46 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2417.19 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
2024-03-05 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki 160 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki 80 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
		PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
2024-03-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 80 g	
		PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 3002.30 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 487.34 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2744.85 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 443.52 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2834.85 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 463.52 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 3109.15 kcal; Białko ogółem: 144.83 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 463.12 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2339.98 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 19.92 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2892.38 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 477.52 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-03-06 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 15 g Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 3041.76 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 478.26 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2291.33 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 394.75 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2485.33 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 441.75 g; W tym cukry: 114.70 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2451.65 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 403.90 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2628.64 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; W tym cukry: 41.27 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2386.77 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 419.32 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	II ŚN						jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g		
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		
	PN		Mandarynka 1 szt		Pomidor 15 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2735.66 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 445.25 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2476.91 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 394.70 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2558.91 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 414.70 g; W tym cukry: 90.81 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2855.44 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 418.44 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2579.00 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 54.73 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2580.27 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 421.31 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
2024-03-08 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinał gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sosz jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (<u>RYB,</u>) Sosz jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-03-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2746.63 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 456.59 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2582.93 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 428.30 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2715.88 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 435.12 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2743.71 kcal; Białko ogółem: 137.69 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2359.30 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 367.46 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2570.36 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 426.11 g; W tym cukry: 118.71 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g			Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.)	
	II ŚN					Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 80 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (GLU PSZ.) Musztarda 20 g (GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 80 g		
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2778.09 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 439.01 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2235.60 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2503.88 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2630.44 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2580.60 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; W tym cukry: 25.05 g; Błonnik pok.: 51.97 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2361.53 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Surówka Coleslaw () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 300 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 300 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN		Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		Wartość energetyczna: 2997.05 kcal; Białko ogółem: 144.61 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 415.38 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2798.67 kcal; Białko ogółem: 143.86 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2888.67 kcal; Białko ogółem: 147.46 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 3012.85 kcal; Białko ogółem: 165.51 g; Tłuszcz: 98.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2725.57 kcal; Białko ogółem: 147.92 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 33.25 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2968.03 kcal; Białko ogółem: 143.43 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 409.76 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczą 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata jarzynowa - dieta (bez mleka) () 50 g (SEL)	
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)					
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 20 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2458.39 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 437.28 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 9.57 g;		Wartość energetyczna: 2217.22 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2368.27 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 114.48 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2539.35 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 446.79 g; W tym cukry: 124.81 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2271.30 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 49.29 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2328.96 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 421.90 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 7.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca		
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Herbata czarna granulowana 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g		Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Herbata czarna granulowana 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Herbata czarna granulowana 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	
		II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 160 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g		Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalańior gotowany* 75 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g
		PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalańior gotowany* 80 g
		PN	Pomarańcza 250g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2618.82 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 442.38 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2348.65 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2465.65 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 417.87 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2780.00 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 415.74 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2320.09 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 21.48 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2446.75 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 423.82 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 70 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-03-13 środa	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	
		PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2024-03-13 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g (RYB.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2968.02 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 459.85 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2597.14 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 421.68 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2687.14 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 441.68 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2962.53 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 457.73 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2522.28 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2635.71 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 420.38 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 75 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g
		PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3138.85 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 478.90 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2382.29 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2472.24 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2791.36 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 411.07 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2984.68 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 415.99 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 51.66 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2569.12 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 424.64 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
		PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	
2024-03-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
		PN		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Pomidor 15 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2797.01 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 463.75 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2637.76 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 429.96 g; W tym cukry: 111.49 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2687.06 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 433.78 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2970.77 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 459.82 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2337.67 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 46.32 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2624.49 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 441.69 g; W tym cukry: 116.00 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wedliną drobiowo-wieprzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g		
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2555.51 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 432.91 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2156.50 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2384.42 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2611.79 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2408.54 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2265.44 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)		
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzynowa z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 160 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)	
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2587.61 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 445.74 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2396.56 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2487.31 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2764.88 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 418.84 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2340.50 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2460.68 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 405.45 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.13 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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