

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
2024-03-18 poniedziałek	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 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> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salata 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salata 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Salata zielona 5 g Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2673.92 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 446.48 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2314.16 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 387.42 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2479.16 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 419.57 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2670.48 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 446.49 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2323.78 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 369.85 g; W tym cukry: 34.27 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2359.53 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 401.14 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
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> ) Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE</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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</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 Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 160 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75 g ( <u>SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	
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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód 25 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód 25 g
	PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3002.03 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 472.19 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2610.54 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 427.90 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2727.54 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 449.80 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 3068.30 kcal; Białko ogółem: 143.93 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 448.78 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2599.07 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 52.48 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2674.37 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 444.56 g; W tym cukry: 100.83 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 100 g ( <u>RYB</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> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	
	II ŚN				Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem ( ) 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Pieczarkowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 12 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, 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> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g ( <u>SEL</u> )	
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	
	Wartość energetyczna: 2727.03 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 439.54 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2453.96 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 411.28 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2528.96 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 429.43 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2827.33 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 448.36 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2328.44 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2531.56 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 420.01 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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> ) Ser topiony 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 75 g ( <u>GOR.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g ( <u>SEL, GLU, JĘCZ.</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> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g ( <u>SEL, GLU, JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g ( <u>SEL, GLU, JĘCZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka b/c () 75 g ( <u>GOR.</u> )	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g ( <u>SEL, GLU, JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka b/c () 75 g ( <u>GOR.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g ( <u>SEL, GLU, JĘCZ.</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		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN		Banan 1szt. 1 szt			Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 3062.17 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 516.55 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 48.55 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2486.24 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 415.36 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2600.34 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 443.88 g; W tym cukry: 124.23 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2787.99 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 429.82 g; W tym cukry: 105.83 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2327.99 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 359.66 g; W tym cukry: 31.63 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2529.75 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 431.21 g; W tym cukry: 135.28 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 Pomarańcza 150 g Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 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> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		
2024-03-22 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
		PD		Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> )	
2024-03-22 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 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	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )			Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2775.39 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 465.43 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2410.86 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 398.15 g; W tym cukry: 99.33 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2632.84 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 417.80 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2687.16 kcal; Białko ogółem: 133.43 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 393.99 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2421.14 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2465.77 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 424.86 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
2024-03-23 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> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 220 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g
	PD			Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Musztarda 20 g ( <u>GOR.</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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 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> ) 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 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 (kiel 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 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> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</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> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2734.13 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 416.60 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2153.00 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2449.13 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2591.79 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2437.76 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2322.36 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
2024-03-24 międzyzela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g
	II ŚN					jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	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> ) 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 Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	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> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g	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> ) Marchew gotowana z olejem () 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
		Wartość energetyczna: 3233.07 kcal; Białko ogółem: 149.21 g; Tłuszcz: 109.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 431.79 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2892.17 kcal; Białko ogółem: 138.93 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 400.62 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 3006.27 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 3105.52 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 409.15 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 3008.17 kcal; Białko ogółem: 162.66 g; Tłuszcz: 114.58 g; Kw. tł. nasy.: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2893.45 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 400.28 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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 półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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 półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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 półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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 półtłusty 100 g ( <u>MLE.</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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</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 Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mandarynka 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> ) Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2561.12 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 449.72 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2204.86 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2318.96 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2382.55 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 415.25 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2326.60 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2299.34 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 420.99 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 7.08 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw ( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g	Makaron 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> ) 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> ) Sałata zielona 10 g	Makaron 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> )
	II ŚN				jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane ( ) 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane ( ) 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane ( ) 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 75 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane ( ) 200 g
	PD		Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolejca	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> ) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna ( ) 80 g ( <u>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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta warzywna ( ) 80 g ( <u>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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta warzywna ( ) 80 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna ( ) 80 g ( <u>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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2720.02 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 446.27 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2523.59 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 423.51 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2765.99 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 449.91 g; W tym cukry: 119.48 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2853.75 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 448.08 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2474.01 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 28.80 g; Błonnik pok.: 50.56 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2537.73 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 438.76 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 Salata zielona 5 g	Ryż 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (GÓR.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (GÓR.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)
	PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		
	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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzanych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Dżem 50 g
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2746.57 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 449.18 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2503.69 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 417.82 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2580.30 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 428.61 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2804.67 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 433.97 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2343.01 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 37.65 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2561.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 432.77 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-28 czwartek	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> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	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> ) 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )	
	II ŚN					jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	PN		Mandarynka 1 szt		Ogórek kiszony 15 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2731.67 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 456.81 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2297.08 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 384.19 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2372.08 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 402.34 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2513.48 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2605.66 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 406.16 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2497.51 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 425.43 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.10 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
2024-03-29 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> ) Powidła śliwkowe 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> ) 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</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 Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</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 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )
	II SN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 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> )	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</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 Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</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 Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</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* b/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</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 Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</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 Cukinia pieczona z olejem* 75 g
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	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> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</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> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka konserwowa 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> ) 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> ) Papryka konserwowa 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2725.74 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 458.28 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2442.51 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 406.63 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2665.21 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 436.05 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2782.35 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 420.34 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2440.62 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 38.85 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2469.84 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 437.35 g; W tym cukry: 111.60 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-30 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> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp ( ) 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata 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. 60 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> )	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g	Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Pomidor 80 g Salata 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) 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> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2551.85 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 413.53 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2113.86 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2335.48 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2581.58 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2349.51 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2245.19 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chrzan 10 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chrzan 10 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN			Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 160 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g ( <u>SOJ.</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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		PN		Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2847.15 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 446.06 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2446.95 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 399.92 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2536.95 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 413.92 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2697.49 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 405.82 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2368.51 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2332.53 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 401.49 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmieńne 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmieńne 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmieńne 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmieńne 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g ( <u>SOJ.</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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmieńne 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> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II SN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 250 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	
	PD		Ciastka różne 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 80 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 80 g ( <u>SEL.</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: 3026.28 kcal; Białko ogółem: 142.36 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 429.82 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2966.42 kcal; Białko ogółem: 145.85 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 423.48 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 3037.22 kcal; Białko ogółem: 145.00 g; Tłuszcz: 94.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 414.41 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 3048.54 kcal; Białko ogółem: 165.01 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2784.18 kcal; Białko ogółem: 149.40 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2901.21 kcal; Białko ogółem: 143.91 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 396.95 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.53 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,  
SO2 - 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,