

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 75 g	
PD			Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
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 dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Salata 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: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 422.26 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2501.80 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 402.38 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2572.60 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2620.70 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2308.53 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2323.69 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna dluga krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna dluga krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna dluga krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna dluga krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos wlasny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokol gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos wlasny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokol gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 160 g (GLU PSZ) Sos wlasny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokol gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 160 g (GLU PSZ) Sos wlasny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokol gotowany* 75 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos wlasny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokol gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos wlasny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokol gotowany* 75 g
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna dluga krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna dluga krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna dluga krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Marchew gotowana z olejem () 80 g
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2990.11 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 488.07 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2737.89 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 446.11 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2827.89 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 466.11 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3099.87 kcal; Białko ogółem: 141.46 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 466.58 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2363.79 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2885.42 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 480.12 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-26 środa	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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>SEL, GOR.</u>) 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>SEL, GOR.</u>) 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	II SN				Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafiór gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafiór gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalafiór gotowany* 75 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2825.77 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 437.14 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2259.23 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2334.23 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 402.18 g; W tym cukry: 113.40 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2419.55 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2388.24 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2321.67 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml 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 z/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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75 g (<u>SEL</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)
PN		Banan 1szt. 1 szt			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>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2894.02 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 478.45 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2677.46 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 433.26 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2759.46 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 453.26 g; W tym cukry: 119.43 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 3055.99 kcal; Białko ogółem: 127.57 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 457.00 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2588.36 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 52.56 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2631.82 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 424.07 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 6.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Arbuz 150 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>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Arbuz 150 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>) Salata zielona 5 g Arbuz 150 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>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Szos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Szos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (<u>RYB.</u>) Szos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Szos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Szos jarzynowy z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny 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 b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)			Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2682.07 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 444.04 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2518.36 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 415.75 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2651.31 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 422.57 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2727.91 kcal; Białko ogółem: 136.21 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 403.16 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2231.73 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2453.42 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 409.31 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.56 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) 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% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.)	
	II ŚN						Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 80 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (GLU PSZ.) Musztarda 20 g (GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2756.13 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 433.57 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2235.60 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2503.88 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2648.29 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2615.79 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 26.30 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2361.53 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-30 niedziela	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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	
	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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z pol. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	Wartość energetyczna: 2653.87 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2464.60 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2554.60 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2924.74 kcal; Białko ogółem: 169.15 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 346.00 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2389.51 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2633.95 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 7.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 60 g (SOJ) Słupki z marchwi "surowe" () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 60 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 80 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 60 g (SOJ) Słupki z marchwi "surowe" () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 60 g (SOJ) Słupki z marchwi "surowe" () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 60 g (SOJ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2448.56 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 446.08 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2186.65 kcal; Białko ogółem: 71.82 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 398.23 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2337.70 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 424.15 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2496.09 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 454.88 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2219.40 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 47.87 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2344.78 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 432.53 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 9.40 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml 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>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g
	PD		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml 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 Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalaflor gotowany* 80 g
	PN		Arbuz 150 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2527.53 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 417.31 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2245.65 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2362.65 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 391.45 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2677.00 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2282.40 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 24.13 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-03 środa	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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata 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 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata 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 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Salata 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ziemiaczana () 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 myśliwski 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Ziemiaczana () 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>) Cukinia pieczona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemiaczana () 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>) Cukinia pieczona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemiaczana () 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 myśliwski 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 75 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 75 g	Ziemiaczana () 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>) Cukinia pieczona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemiaczana () 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>) Cukinia pieczona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2968.02 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 459.85 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2544.47 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 407.01 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2634.47 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 427.01 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2901.37 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 439.69 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2555.14 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2610.71 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 423.99 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II SN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 40 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 40 g (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g	
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2932.15 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 445.29 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2382.29 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2472.24 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2792.25 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2784.85 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 49.49 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2569.12 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 424.64 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Salata 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 Arbuz 150 g Salata 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 Arbuz 150 g Salata 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 Arbuz 150 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>) 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>) Arbuz 150 g Salata 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 ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)
	PN		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Pomidor 15 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2707.13 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 455.14 g; W tym cukry: 118.83 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 412.71 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2559.49 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 416.54 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2921.43 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 444.74 g; W tym cukry: 122.67 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2222.32 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2530.99 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 117.10 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-06 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem 80 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2491.05 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 424.37 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2178.90 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2406.82 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2634.19 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 385.17 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2428.25 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 51.72 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2287.84 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN				Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)		
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g 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 80 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>) 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 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	
	PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		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>) Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2467.92 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 418.00 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2303.06 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2393.81 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2671.38 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2226.78 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 43.23 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2367.18 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.13 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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