

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-05-27 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 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>) Masło 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>) Masło 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>) Połędwica 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	
2024-05-27 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g 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 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 Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
		PD		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
2024-05-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dynamis duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Sałata zielona 5 g Połędwica Sopotka 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: 2677.60 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 445.63 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2595.30 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 425.76 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2666.10 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 416.69 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2714.20 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 413.84 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2402.03 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 44.47 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2417.19 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowch pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowch z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowch z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowch z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowch z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
2024-05-28 wtorek	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 pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dylnia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dylnia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 160 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dylnia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dylnia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
		PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
2024-05-28 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem 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.)	Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-05-29 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszet z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
		II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Truskawki 100 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Truskawki 100 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Truskawki 100 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Truskawki 100 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 15 g Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 3036.54 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 475.57 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 390.26 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 43.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2440.03 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2595.02 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 396.27 g; W tym cukry: 34.57 g; Błonnik pok.: 50.29 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2415.17 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 424.92 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) 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 półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 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 Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 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 półtusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	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>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa 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 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 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 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 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g
PN			Mandarynka 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: 2745.02 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 442.65 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2528.46 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2610.46 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 417.46 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2906.99 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 421.20 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.71 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) 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	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Szos jarzynowy z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) 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, S02,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Sok wielowarzynny 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 Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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% 10 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 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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% 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>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)			Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z 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>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2742.57 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 460.36 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2578.86 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 432.08 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2711.81 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 438.90 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2788.41 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 419.49 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2292.23 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2546.92 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 432.69 g; W tym cukry: 122.97 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana 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 Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.)
		II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 80 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kalafior gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (GLU PSZ.) Musztarda 20 g (GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt			Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2778.09 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 439.01 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2235.60 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2503.88 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 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: 2580.60 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; W tym cukry: 25.05 g; Błonnik pok.: 51.97 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2361.53 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Surówka 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 250 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	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.) Sałata zielona 10 g	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.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	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.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	PN		Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		
			Wartość energetyczna: 2991.99 kcal; Białko ogółem: 147.90 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 409.78 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2802.71 kcal; Białko ogółem: 147.53 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2892.71 kcal; Białko ogółem: 151.13 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3018.24 kcal; Białko ogółem: 170.41 g; Tłuszcz: 98.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2727.63 kcal; Białko ogółem: 151.63 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2972.07 kcal; Białko ogółem: 147.11 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 406.25 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-03 poniedziałek	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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>GLUPSZ.</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 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 50 g (<u>SEL.</u>)	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-06-03 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-06-03 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchwi "surowe" () 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>) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchwi "surowe" () 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 wiśniowym z/c 150 ml	
		PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2599.97 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 469.89 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 11.56 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: 2239.61 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 9.50 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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>) Połędwica Sopotcka 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 JĘCZ.</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>) Połędwica Sopotcka 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>)		
2024-06-04 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 wykwinna 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 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 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 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 wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalańior gotowany* 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z 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>)	
2024-06-04 wtorek	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>) Kalańior gotowany* 80 g	
		PN		Truskawki 100 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: 2548.01 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 423.55 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2266.13 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 375.78 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2383.13 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 397.68 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2697.48 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 395.55 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2375.90 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 23.03 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2446.75 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 423.82 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 70 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 75 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 15 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2968.02 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 459.85 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-06 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>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
2024-06-06 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 75 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g
		PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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>)
2024-06-06 czwartek	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 kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3128.45 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 98.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 478.21 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 9.16 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: 2975.16 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 107.03 g; Kw. tł. nasy.: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 414.88 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 9.24 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-07 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 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>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	
		II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-06-07 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty 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 JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty 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 JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
		PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
2024-06-07 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 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: 2800.63 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 478.51 g; W tym cukry: 117.73 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2570.70 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 429.04 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2619.99 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2981.93 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 461.07 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2282.82 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2624.49 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 441.69 g; W tym cukry: 116.00 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-08 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 Sopotcka 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
2024-06-08 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka 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 Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-06-08 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		PN	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>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-09 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 Sałata 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 Sałata 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 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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 Sałata 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					Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)		
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) 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 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 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 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 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 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 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 Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 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>) 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 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>) 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>)	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>)	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 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</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>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2561.42 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 441.37 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2396.56 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2487.31 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2764.88 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 418.84 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2320.28 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2460.68 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 405.45 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.13 g;	

Oznaczenia alergenów:

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