

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 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% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II SN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolekcja	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) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 80 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) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 80 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)					Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
		Wartość energetyczna: 2719.89 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 436.48 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2181.16 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2346.16 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 405.50 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2503.63 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 428.73 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2250.28 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2298.36 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka () 75 g (MLE, SEL)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 160 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 160 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 75 g (MLE, SEL)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL)
	PD			Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 15 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretka drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Papryka świeża 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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% 10 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% 10 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% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Miód 25 g
	PN		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2968.35 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 466.13 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2586.35 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 420.70 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2703.35 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 442.60 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 3044.11 kcal; Białko ogółem: 142.59 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 441.59 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2596.25 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 51.01 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2650.19 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 437.37 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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		
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	II SN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g		
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolecja	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% 12 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)		
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2708.74 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 460.16 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2453.08 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2647.08 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 460.85 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2841.91 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 448.48 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2394.86 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 395.24 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2535.51 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 421.85 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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		
2024-11-28 czwartek	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.) Pomidor 80 g Salata 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Salata zielona 10 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Salatka szwedzka () 75 g (GOR.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Salatka szwedzka b/c () 75 g (GOR.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g			
	PD			Galaretką o smaku brzoskwiowym 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Kolejca	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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 5 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.) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml			
	PN			Banan 1szt. 1 szt		Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
			Wartość energetyczna: 3052.28 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 516.11 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 48.15 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2486.24 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 415.36 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2583.49 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; W tym cukry: 122.11 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2787.99 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 429.82 g; W tym cukry: 105.83 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2529.75 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 431.21 g; W tym cukry: 135.26 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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		
2024-11-29 piątek	II SN	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 40 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 40 g Jabko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 40 g Jabko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 40 g Jabko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	
						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		
2024-11-29 piątek	PD	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (RYB,) Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
					Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL,)	
2024-11-29 piątek	PN	Kolejca	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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Ogórek kiszony 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2727.07 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 460.70 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2388.04 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 399.17 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2610.02 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2626.97 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 394.86 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2381.93 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 36.00 g; Błonnik pok.: 48.93 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 425.26 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-11-30 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.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g (SEL.) 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.) Sałata zielona 10 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.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 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.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g (SEL.) 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.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt		
	II SN						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 220 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	
	PD			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Musztarda 20 g (GOR.) 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 (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% 10 g (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 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% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 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% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) 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.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)					Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2600.85 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2216.00 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2512.13 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2654.79 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2241.48 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2385.36 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-01 niedziela	II SN Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	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 indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dynia duszona z olejem* 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
		PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
	Wartość energetyczna: 2995.35 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 93.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 433.84 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2647.56 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 400.62 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2761.66 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 429.14 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3105.52 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 409.15 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2768.44 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.89 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2652.18 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 399.86 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-02 poniedziałek	Sniadanie	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.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata 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 półtusty 80 g (MLE.) Salata zielona 10 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 półtusty 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Salata 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 półtusty 80 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 80 g	
	II SN					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna 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	Wielowarzywna 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna 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	Wielowarzywna 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			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (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.) Mielonka aleksandryjska kiel wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 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% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 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	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2540,48 kcal; Białko ogółem: 79,83 g; Tłuszcz: 58,91 g; Kw. tł. nasy.: 27,52 g; Węglowodany ogółem: 440,68 g; W tym cukry: 90,63 g; Błonnik pok.: 30,79 g; Sól: 9,12 g;	Wartość energetyczna: 2222,52 kcal; Białko ogółem: 80,36 g; Tłuszcz: 42,32 g; Kw. tł. nasy.: 22,50 g; Węglowodany ogółem: 391,60 g; W tym cukry: 91,62 g; Błonnik pok.: 16,94 g; Sól: 5,41 g;	Wartość energetyczna: 2336,62 kcal; Białko ogółem: 80,40 g; Tłuszcz: 42,32 g; Kw. tł. nasy.: 22,50 g; Węglowodany ogółem: 420,12 g; W tym cukry: 114,34 g; Błonnik pok.: 16,96 g; Sól: 5,45 g;	Wartość energetyczna: 2400,21 kcal; Białko ogółem: 88,91 g; Tłuszcz: 46,05 g; Kw. tł. nasy.: 24,01 g; Węglowodany ogółem: 420,51 g; W tym cukry: 102,52 g; Błonnik pok.: 17,79 g; Sól: 5,54 g;	Wartość energetyczna: 2215,48 kcal; Białko ogółem: 100,61 g; Tłuszcz: 47,85 g; Kw. tł. nasy.: 22,31 g; Węglowodany ogółem: 366,09 g; W tym cukry: 46,66 g; Błonnik pok.: 40,43 g; Sól: 7,93 g;	Wartość energetyczna: 2317,00 kcal; Białko ogółem: 72,25 g; Tłuszcz: 41,73 g; Kw. tł. nasy.: 20,38 g; Węglowodany ogółem: 426,26 g; W tym cukry: 114,68 g; Błonnik pok.: 19,62 g; Sól: 7,11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g (RYB, SEL,) Salata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL,)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 70 ml (GLUPSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 70 ml (GLUPSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 70 ml (GLUPSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 70 ml (GLUPSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 70 ml (GLUPSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g
	PD			Babka piskowa 60 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)		
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE,) Kalafior gotowany* 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Kalafior gotowany* 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Kalafior gotowany* 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE,) Kalafior gotowany* 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)			Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)
			Wartość energetyczna: 2865.71 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 459.23 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2408.74 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 402.50 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2651.14 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 428.90 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2738.90 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 427.07 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2706.31 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 385.13 g; W tym cukry: 23.42 g; Błonnik pok.: 49.06 g; Sól: 13.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-04 środa	Sniadanie	Ryż 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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	Ryż 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt
	II SN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wędzonych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 50 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 50 g
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2760.42 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 451.88 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2503.69 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 417.82 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2580.30 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 428.61 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2804.67 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 433.97 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2371.71 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2561.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 432.77 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-05 czwartek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 50 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<i>SOJ.</i>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<i>SOJ.</i>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<i>SOJ.</i>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<i>SOJ.</i>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<i>SOJ.</i>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<i>SEL.</i>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE</i>)
	II SN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Pulpet wieprzowy 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g
	PD		Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE</i>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 50 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<i>SOJ.</i>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<i>SOJ.</i>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<i>SOJ.</i>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<i>SOJ.</i>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<i>SOJ.</i>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Ogórek świeży 15 g Chleb Graham 30 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2593,88 kcal; Białko ogółem: 90,07 g; Tłuszcz: 59,30 g; Kw. tł. nasy.: 22,64 g; Węglowodany ogółem: 437,61 g; W tym cukry: 62,01 g; Błonnik pok.: 34,50 g; Sól: 11,72 g;	Wartość energetyczna: 2323,48 kcal; Białko ogółem: 85,68 g; Tłuszcz: 52,60 g; Kw. tł. nasy.: 21,97 g; Węglowodany ogółem: 388,16 g; W tym cukry: 67,09 g; Błonnik pok.: 22,99 g; Sól: 7,71 g;	Wartość energetyczna: 2517,48 kcal; Białko ogółem: 87,68 g; Tłuszcz: 53,20 g; Kw. tł. nasy.: 22,21 g; Węglowodany ogółem: 435,16 g; W tym cukry: 105,49 g; Błonnik pok.: 26,39 g; Sól: 7,72 g;	Wartość energetyczna: 2539,88 kcal; Białko ogółem: 105,92 g; Tłuszcz: 62,61 g; Kw. tł. nasy.: 25,59 g; Węglowodany ogółem: 399,70 g; W tym cukry: 71,27 g; Błonnik pok.: 23,13 g; Sól: 8,99 g;	Wartość energetyczna: 2448,77 kcal; Białko ogółem: 96,84 g; Tłuszcz: 67,38 g; Kw. tł. nasy.: 24,96 g; Węglowodany ogółem: 383,72 g; W tym cukry: 47,64 g; Błonnik pok.: 45,53 g; Sól: 10,83 g;	Wartość energetyczna: 2497,51 kcal; Białko ogółem: 85,31 g; Tłuszcz: 57,06 g; Kw. tł. nasy.: 22,24 g; Węglowodany ogółem: 425,43 g; W tym cukry: 106,89 g; Błonnik pok.: 29,16 g; Sól: 8,10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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		
2024-12-06 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 40 g Gruszka 1szt. 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 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>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tt 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2744.10 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 465.19 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2465.67 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2688.37 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 441.99 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2796.32 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 426.11 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2422.98 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2505.84 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 442.75 g; W tym cukry: 111.60 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 9.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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
2024-12-07 sobota	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z rżu, brokułów i wędliny () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)
	II SN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2573,25 kcal; Białko ogółem: 81,33 g; Tłuszcz: 77,41 g; Kw. tł. nasy.: 27,62 g; Węglowodany ogółem: 401,54 g; W tym cukry: 62,53 g; Błonnik pok.: 35,18 g; Sól: 11,39 g;	Wartość energetyczna: 2111,42 kcal; Białko ogółem: 85,29 g; Tłuszcz: 47,72 g; Kw. tł. nasy.: 22,23 g; Węglowodany ogółem: 348,03 g; W tym cukry: 64,91 g; Błonnik pok.: 25,71 g; Sól: 7,50 g;	Wartość energetyczna: 2333,04 kcal; Białko ogółem: 86,92 g; Tłuszcz: 61,92 g; Kw. tł. nasy.: 26,84 g; Węglowodany ogółem: 367,89 g; W tym cukry: 83,39 g; Błonnik pok.: 25,79 g; Sól: 7,73 g;	Wartość energetyczna: 2579,14 kcal; Białko ogółem: 122,32 g; Tłuszcz: 79,53 g; Kw. tł. nasy.: 30,49 g; Węglowodany ogółem: 354,03 g; W tym cukry: 65,03 g; Błonnik pok.: 25,83 g; Sól: 9,37 g;	Wartość energetyczna: 2350,17 kcal; Białko ogółem: 99,73 g; Tłuszcz: 62,12 g; Kw. tł. nasy.: 24,33 g; Węglowodany ogółem: 370,53 g; W tym cukry: 43,33 g; Błonnik pok.: 41,51 g; Sól: 12,57 g;	Wartość energetyczna: 2242,76 kcal; Białko ogółem: 86,46 g; Tłuszcz: 52,43 g; Kw. tł. nasy.: 22,53 g; Węglowodany ogółem: 371,95 g; W tym cukry: 81,99 g; Błonnik pok.: 31,87 g; Sól: 7,90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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	
2024-12-08 niedziela	Sniadanie	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>) Twarożek z papryką 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 z ziołami 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 z ziołami 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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek z papryką 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 z papryką 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 z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g
	II SN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 160 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, 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 indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych 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 indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych 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>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych 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 indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	PN		Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2668.03 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2314.31 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2404.31 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2561.18 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2303.51 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2323.32 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 9.69 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,