

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II śN			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Baleron wieprzowiy wędzony, parzony 60 g (<u>SOJ,</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% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)					Sałata zielona 5 g Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2726.29 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 438.28 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2172.13 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2456.13 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 432.77 g; W tym cukry: 119.13 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2613.60 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 456.01 g; W tym cukry: 119.85 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2229.76 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 33.50 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 160 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem () 75 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	
	PD		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Miód 25 g	
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g 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>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
Wartość energetyczna: 2975.22 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 465.33 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 9.68 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: 2615.24 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sól: 11.36 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-04 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u> ,) Ogórek świeży 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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Połędwica Sopocka 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> ,) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u> ,) Ogórek świeży 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> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 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 młode 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 młode 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 młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 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 młode 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	Arbuz 150 g		Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Arbuz 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica 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> ,) Połędwica 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> ,) Połędwica 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> ,) Połędwica 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> ,) Połędwica 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, S02</u> ,)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 5 g Połędwica 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, S02</u> ,)	
Wartość energetyczna: 2621.33 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 10.59 g;		Wartość energetyczna: 2325.63 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2433.63 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2726.85 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 407.36 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2327.20 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2442.01 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN						Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 75 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Żrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka b/c () 75 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa 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>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2974.68 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 492.21 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 46.40 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2537.79 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 418.12 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2651.89 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 446.64 g; W tym cukry: 123.65 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2839.54 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 432.58 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2370.00 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 33.61 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2529.75 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 431.21 g; W tym cukry: 135.28 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 5 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)	
	II ŚN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g				
	PD			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL,</u>)				
	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>) 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
Wartość energetyczna: 2592.72 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 438.62 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 8.75 g;		Wartość energetyczna: 2239.89 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 5.63 g;		Wartość energetyczna: 2461.87 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 393.91 g; W tym cukry: 114.25 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.77 g;		Wartość energetyczna: 2498.61 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 7.77 g;		Wartość energetyczna: 2248.88 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 38.06 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 8.45 g;		Wartość energetyczna: 2361.87 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 401.89 g; W tym cukry: 124.30 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-07 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	
	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)				Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2507.59 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2122.50 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2418.63 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2561.29 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2148.22 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2291.86 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 8.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II śN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
Wartość energetyczna: 2901.85 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 11.86 g;		Wartość energetyczna: 2554.06 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2668.16 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 405.76 g; W tym cukry: 92.41 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3012.02 kcal; Białko ogółem: 158.39 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2674.94 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.89 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2555.33 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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		
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g			Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g	
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna 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			Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna 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			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Arbuz 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 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: 2229.43 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 8.07 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 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>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 200 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 200 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 200 g	
	PD		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	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>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2815.62 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 469.62 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 9.76 g;		Wartość energetyczna: 2514.06 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 421.90 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2756.46 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 448.30 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2805.72 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 445.27 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2601.15 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 25.59 g; Błonnik pok.: 52.76 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2579.11 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 437.96 g; W tym cukry: 109.96 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-11 środa	Śniadanie	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 Sałata 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>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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 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	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 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona z kefirem 35 g (<u>MLE</u>) 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 35 g (<u>MLE</u>) 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 młode 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	
	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dzem 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2636.62 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 427.34 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.56 g;		Wartość energetyczna: 2410.19 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.61 g;		Wartość energetyczna: 2486.80 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.70 g;		Wartość energetyczna: 2711.17 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 410.60 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.03 g;	
Wartość energetyczna: 2247.91 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 9.54 g;		Wartość energetyczna: 2247.91 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 9.54 g;		Wartość energetyczna: 2247.91 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 9.54 g;		Wartość energetyczna: 2468.03 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 409.39 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 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) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)
	II SN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszaný 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) 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) 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 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Ogórek świeży 15 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	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: 2398.48 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 406.31 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 25.99 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 40 g 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>)	
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml 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, wędz. 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) 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: 2596.37 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 440.36 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2317.95 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 387.73 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2540.64 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 417.16 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2671.07 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 404.84 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2275.26 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2412.34 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 419.37 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	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>) Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>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>) Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>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>) Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca 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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>) 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>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2480.94 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 12.12 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: 2368.97 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 13.13 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II śN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</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 młode 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 młode 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 młode gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) 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 młode gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) 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 młode gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku 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: 2547.62 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 395.29 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2220.17 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2310.17 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2467.04 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2188.73 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2229.18 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 9.67 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,