

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polegdownica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
	PD	Ciastka różne 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polegdownica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <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</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polegdownica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <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</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polegdownica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polegdownica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <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</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polegdownica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ.</u>) Drynka duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)	
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Sałata zielona 5 g Polegdownica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 422.26 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.60 g;		Wartość energetyczna: 2501.80 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 402.38 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2572.60 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2620.70 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2308.53 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2323.69 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos pieczeniowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)				Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2990.11 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 488.07 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2737.89 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 446.11 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2827.89 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 466.11 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3099.87 kcal; Białko ogółem: 141.46 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 466.58 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2405.79 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2885.42 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 480.12 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-07-24 środa	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II ŚN					Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2767.77 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 423.84 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 11.91 g;		Wartość energetyczna: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 42.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 370.73 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2276.23 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2361.55 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2328.89 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2321.67 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 50 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Sałata zielona z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Sałata zielona z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	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>)	Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2827.89 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 475.51 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2583.09 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 436.73 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2665.09 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 456.73 g; W tym cukry: 116.97 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2925.63 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 460.48 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2490.75 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 371.51 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 48.05 g; Sól: 8.95 g;
						Wartość energetyczna: 2510.61 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 435.91 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	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>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		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>) Dżem 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Arbuz 150 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>) 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Brama) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Brama) 80 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Brama) 160 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Brama) 80 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Brama) 80 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2649.20 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 434.34 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2496.02 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 406.06 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2628.97 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 412.88 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2731.29 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 116.32 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2209.39 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2431.07 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 399.62 g; W tym cukry: 121.55 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-07-27 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>) 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% 15 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% 15 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN					Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej 80 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</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 indykem 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>GLU PSZ.</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 indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</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 indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 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>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2756.13 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 433.57 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2235.60 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2503.88 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2648.29 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2615.79 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 26.30 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 12.19 g;
		Wartość energetyczna: 2361.53 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.07 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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>) Twarożek 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Brokuł gotowany* 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	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>) Sałata zielona 10 g	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>) Sałata zielona 10 g	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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	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	Ciasto drożdżowe 60 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>) Polędwica 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 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Wartość energetyczna: 2653.87 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2464.60 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2554.60 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2924.74 kcal; Białko ogółem: 169.15 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 346.00 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2389.51 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2633.95 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 7.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	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 z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 50 g (<u>SEL</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Słupki z marchwi "surowe" () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Słupki z marchwi "surowe" () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2448.56 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 446.08 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 12.38 g;		Wartość energetyczna: 2186.65 kcal; Białko ogółem: 71.82 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 398.23 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2337.70 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 424.15 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2496.09 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 454.88 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2219.40 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 47.87 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2344.78 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 432.53 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 9.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos słodko-kwaśny* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalańor gotowany* 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g
	PD		Biskvity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalańor gotowany* 80 g
PN	Nektarynka 1 szt 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2479.53 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 406.27 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2197.65 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2314.65 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2629.00 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 378.28 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2282.40 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 24.13 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-07-31 środa	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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 75 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) 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 dodatkami 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 dodatkami 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
Wartość energetyczna: 2968.02 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 459.85 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.75 g;		Wartość energetyczna: 2544.47 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 407.01 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2634.47 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 427.01 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2901.37 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 439.69 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2555.14 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2610.71 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 423.99 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 40 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 40 g (<u>MLE,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g	
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)	
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2932.15 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 445.29 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 10.83 g;		Wartość energetyczna: 2382.29 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2472.24 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2792.25 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2774.70 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 49.81 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2569.12 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 424.64 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Arbuz 150 g 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					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Brama) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Brama) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Brama) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Brama) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Brama) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana 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 Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)
PN	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)				Pomidor 15 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2811.48 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 459.86 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2513.50 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 409.83 g; W tym cukry: 120.33 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2562.79 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 413.66 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2928.03 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 438.98 g; W tym cukry: 122.55 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2225.62 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2534.29 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 117.04 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-03 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>) 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>) Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ.</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>) Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ.</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 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2491.05 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 424.37 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 11.36 g;		Wartość energetyczna: 2178.90 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2525.82 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 427.43 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2634.19 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 385.17 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2428.25 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 51.72 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2287.84 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Sałatką szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)	
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Wartość energetyczna: 2467.92 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 418.00 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 8.99 g;		Wartość energetyczna: 2303.06 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2393.81 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2671.38 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2226.78 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 43.23 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2367.18 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.13 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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