

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Ryż 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Ryż 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Ryż 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane () 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 75 g (GOR)	Ziemiaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Ziemiaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Ziemiaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka b/c () 75 g (GOR)	Ziemiaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Ziemiaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, 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) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)				Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
		Wartość energetyczna: 2876.20 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 473.83 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 2283.35 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2448.35 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2684.56 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 410.85 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2244.82 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2462.70 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 413.07 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej 75 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z suszu 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z suszu 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z suszu 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 75 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z suszu 300 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot z suszu b/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 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>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB,</u>) Kapusta z grochem () 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makowiec 50 g (<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% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 50 g Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 150 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 50 g Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB,</u>) Kapusta z grochem () 100 g Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mandarynka 1 szt	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>) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (<u>RYB,</u>) Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3403.67 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 561.10 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 46.96 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2951.04 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 486.45 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 3088.32 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 511.78 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3300.03 kcal; Białko ogółem: 163.79 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 506.96 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2841.35 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 448.32 g; W tym cukry: 32.63 g; Błonnik pok.: 54.93 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 3022.10 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 508.73 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 8.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku z/c 300 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 80 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ciasto piernik 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2946.61 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 437.58 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2756.33 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 400.15 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2950.33 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 447.15 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 3277.61 kcal; Białko ogółem: 168.48 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 419.70 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2645.48 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 376.44 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2672.26 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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	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>) 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>) Sałata zielona 10 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>) 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>) Sałata zielona 10 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>) 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 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>) Pomidor 80 g 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>) 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>) Mus z jabłek prażonych 150 g
	I/SN						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Karczek pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Galaretką o smaku brzoskwińowym 150 g	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>) 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 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2606.40 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 451.02 g; W tym cukry: 102.49 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2407.58 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 412.62 g; W tym cukry: 127.16 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2409.91 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 399.45 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2272.60 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2389.15 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 419.56 g; W tym cukry: 138.10 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-12-27 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 Mandarynka 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>) 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>) Mandarynka 1 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	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	Dyniowa z 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		Dyniowa z 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 (pełnoziarnisty) 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	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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					Ogórek kiszony 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: 2766.42 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 457.88 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2334.90 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 400.67 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2536.59 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 416.89 g; W tym cukry: 116.70 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2556.29 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 414.09 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2415.31 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 52.99 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 425.57 g; W tym cukry: 125.32 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 5.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa		ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g (SEL.) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	I śN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 75 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 220 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 75 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g
	PD			Wafelki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
Wartość energetyczna: 2658.25 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 12.97 g;		Wartość energetyczna: 2275.10 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2571.22 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2713.89 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2531.00 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2432.31 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 391.97 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-12-29 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>) 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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 160 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% t 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>) Szpinak gotowany z olejem* 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) 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>)
	Wartość energetyczna: 2871.90 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 447.71 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2424.60 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 402.18 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2538.70 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 430.70 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2670.44 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 410.71 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2555.71 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2404.71 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 400.32 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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>) Sałata zielona 10 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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>) 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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>)	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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Mielonka aleksandryjska kief.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ</u> , <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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ</u> , <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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				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>) Sałata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2540.48 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 440.68 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2228.25 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2342.35 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 421.25 g; W tym cukry: 114.45 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2405.94 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 421.64 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2221.21 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2322.73 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 427.39 g; W tym cukry: 114.79 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-12-31 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>)	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>) Salata zielona 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>)	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>) Salata zielona 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>)	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>) 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						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 () 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</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 () 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</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 () 75 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	Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g (<u>RYB, SEL,</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>) Kalafior gotowany* 80 g Salata zielona 5 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Salata zielona 5 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Salata zielona 5 g	Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Salata zielona 5 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)					Pomidor 15 g Chleb Graham 30g (<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: 2827.66 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 459.80 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2408.74 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 402.50 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2651.14 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 428.90 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2738.90 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 427.07 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2668.26 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 23.42 g; Błonnik pok.: 49.06 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2535.94 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 426.12 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. 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. 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. 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	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. naturalny 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 gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g 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 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 Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</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>) Połędwica Sopocka 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>) 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 50 g	
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka 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: 2872.17 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 435.37 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2628.10 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 391.55 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2710.10 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 403.55 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 3213.46 kcal; Białko ogółem: 171.52 g; Tłuszcz: 104.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2545.37 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2685.94 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 406.49 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

2025-01-02 czwartek

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) 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 ,) 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 ,)	
IŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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 miesa 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 (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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 (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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 (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
PD			Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) 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: 2517.48 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 435.16 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2539.88 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2448.77 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2497.51 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 425.43 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-03 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 Mandarynka 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>) 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>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 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 gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
	PD			Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2702.10 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 454.79 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2465.67 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2688.37 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 441.99 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2796.32 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 426.11 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2380.98 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 33.81 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2505.84 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 442.75 g; W tym cukry: 111.60 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2025-01-04 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, 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, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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, 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<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 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2573.25 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2111.42 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2251.04 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2579.14 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2350.17 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2242.76 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-05 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 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>) 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 gotowane () 250 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 80 g Kapusta zasmażana () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 160 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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>) 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 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: 2587.14 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 412.23 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2307.99 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2397.99 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2548.54 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2299.54 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2317.00 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 9.63 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,