

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Pomidor 80 g Sałata 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 indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Szpinak baby z olejem 35 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Szpinak baby z olejem 35 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				Sałata zielona 5 g Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2728.23 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 444.03 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2332.41 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2616.41 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 446.09 g; W tym cukry: 122.23 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2708.75 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 452.11 g; W tym cukry: 123.83 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2404.65 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 51.15 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2426.96 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 403.51 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-09 wtorek	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>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem () 75 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 160 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem () 75 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)
	PD		Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Miód 25 g
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2934.63 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 455.64 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2545.10 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 413.83 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2662.10 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 3002.86 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 434.72 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2571.45 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 32.53 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2608.94 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 430.50 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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		
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g		
	II ŚN							Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 75 g (<u>GOR.</u>)		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g		Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka szwedzka b/c () 75 g (<u>GOR.</u>)		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g		
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		
PN			Banan 1szt. 1 szt				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2974.68 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 492.21 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 46.40 g; Sól: 13.71 g;		Wartość energetyczna: 2537.79 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 418.12 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.34 g;		Wartość energetyczna: 2651.89 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 446.64 g; W tym cukry: 123.65 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.38 g;		Wartość energetyczna: 2839.54 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 432.58 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.28 g;		Wartość energetyczna: 2370.00 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 33.61 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 12.13 g;		Wartość energetyczna: 2529.75 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 431.21 g; W tym cukry: 135.28 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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		
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Arbuz 150 g Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 5 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>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 SN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>)		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g		
	PD			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>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</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 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>) 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>) Salata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
PN			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2641.92 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 449.78 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.76 g;		Wartość energetyczna: 2272.89 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 381.30 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 5.63 g;		Wartość energetyczna: 2494.87 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 400.96 g; W tym cukry: 122.50 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.77 g;		Wartość energetyczna: 2531.61 kcal; Białko ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 7.77 g;		Wartość energetyczna: 2298.08 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 8.46 g;		Wartość energetyczna: 2334.17 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 401.89 g; W tym cukry: 124.63 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt
	II ŚN						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g
	PD			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)					Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
						Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2507.59 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2122.50 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2418.63 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2561.29 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2148.22 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2291.86 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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		
2024-07-14 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 brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	II ŚN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g		
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		
PN			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2901.85 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 11.86 g;		Wartość energetyczna: 2554.06 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.36 g;		Wartość energetyczna: 2668.16 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 405.76 g; W tym cukry: 92.41 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.40 g;		Wartość energetyczna: 3012.02 kcal; Białko ogółem: 158.39 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 8.60 g;		Wartość energetyczna: 2674.94 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.89 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 10.93 g;		Wartość energetyczna: 2555.33 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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		
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</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>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 5 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ.</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, GLU OW, PSZ.</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>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 5 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g		
	II ŚN							Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Arbuz 150 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g 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 Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g				Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt						Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2570.30 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 445.93 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.81 g;		Wartość energetyczna: 2222.52 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 5.41 g;		Wartość energetyczna: 2336.62 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 420.12 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 5.45 g;		Wartość energetyczna: 2400.21 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 5.54 g;		Wartość energetyczna: 2245.99 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 8.06 g;		Wartość energetyczna: 2317.00 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 426.26 g; W tym cukry: 114.68 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 7.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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		
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)		
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)										
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 200 g		Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 200 g		Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g		Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 200 g		
	PD			Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)										
		Wartość energetyczna: 2815.62 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 469.62 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 9.76 g;		Wartość energetyczna: 2514.06 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 421.90 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.21 g;		Wartość energetyczna: 2756.46 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 448.30 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 8.27 g;		Wartość energetyczna: 2805.72 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 445.27 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 9.06 g;		Wartość energetyczna: 2601.15 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 25.59 g; Błonnik pok.: 52.76 g; Sól: 12.15 g;		Wartość energetyczna: 2579.11 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 437.96 g; W tym cukry: 109.96 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR</u>) Sałata zielona z kefirem 35 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gyros z kurczaka 80 g (<u>GOR</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 35 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>)	
	PD			Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g		Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2622.77 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 424.65 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2410.19 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2486.80 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2711.17 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 410.60 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2234.06 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2468.03 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 409.39 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 80 g (<u>GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 80 g (<u>SEL.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)
	II SN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (l) 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem (l) 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem (l) 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem (l) 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem (l) 75 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Ogórek świeży 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>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2594.08 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 437.54 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2323.48 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 388.16 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2398.48 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 406.31 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2539.88 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2448.97 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 10.89 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-19 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 Nektarynka 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>) Dżem 40 g Nektarynka 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>) Nektarynka 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>) Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
	PD		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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
Wartość energetyczna: 2583.45 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 436.40 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 10.62 g;		Wartość energetyczna: 2302.95 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2525.64 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2662.05 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2268.32 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2412.34 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 419.37 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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		
2024-07-20 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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 JECZ.</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 wykwintna z olejem b/c 75 g		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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 (kiel 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 (kiel 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>) 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
PN			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)				Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2480.94 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 12.12 g;		Wartość energetyczna: 2111.42 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.50 g;		Wartość energetyczna: 2333.04 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.73 g;		Wartość energetyczna: 2579.14 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.37 g;		Wartość energetyczna: 2368.97 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 13.13 g;		Wartość energetyczna: 2242.76 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-21 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,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 młode gotowane () 250 g Schab gotowany 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 młode gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z 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: 2539.81 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2220.17 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2310.17 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2467.04 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2180.92 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2201.48 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 9.56 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,