

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g
2024-02-19 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		Mus z jabłek () z/c 150 g
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baleron wiewrzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baleron wiewrzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baleron wiewrzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Baleron wiewrzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 3147.74 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 473.99 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2659.94 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 432.95 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2492.78 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 449.31 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 53.43 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2778.30 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 449.31 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 3089.86 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 468.01 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 3019.05 kcal; Białko ogółem: 167.78 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 383.01 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 52.50 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2550.99 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 424.05 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 3015.34 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 470.40 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką z kurczaka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN							
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JECZ</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JECZ</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JECZ</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JECZ</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JECZ</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JECZ</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JECZ</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JECZ</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Bitka wieprzowa z szynki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa gar. 150 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, MASLO</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3227.72 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 114.65 g; Kw. tł. nasy.: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 437.98 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 3075.43 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 477.23 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2562.11 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 53.27 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3066.80 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 479.63 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 4306.95 kcal; Białko ogółem: 175.07 g; Tłuszcz: 162.68 g; Kw. tł. nasy.: 65.46 g; Węglowodany ogółem: 552.44 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 3924.88 kcal; Białko ogółem: 175.77 g; Tłuszcz: 165.93 g; Kw. tł. nasy.: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 446.77 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 61.15 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 3132.00 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 463.79 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 3749.87 kcal; Białko ogółem: 158.69 g; Tłuszcz: 125.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 498.17 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 12.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> , Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> , Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 100 g ( <b>RYB</b> , Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> , Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL</b> , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> , Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> , Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> , Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> , Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> , Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)
II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,)		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 200 g ( <b>MLE, SO2</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>MLE, SO2</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 200 g ( <b>MLE, SO2</b> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) (b/kalaifiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 200 g ( <b>MLE, SO2</b> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 200 g ( <b>MLE, SO2</b> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> , Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,)	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> , Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> , Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,)	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> , Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> , Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> , Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> , Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> , Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> , Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> , Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2829.89 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 442.34 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2758.00 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 445.51 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2431.40 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2716.94 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 425.47 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 3381.07 kcal; Białko ogółem: 152.08 g; Tłuszcz: 112.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 450.65 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 3070.56 kcal; Białko ogółem: 163.69 g; Tłuszcz: 113.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.81 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 44.95 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2732.94 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 425.24 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 3287.07 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 113.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 442.78 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny ( ) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny ( ) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny ( ) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny ( ) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa ( ) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa ( ) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa ( ) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ, SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa ( ) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa ( ) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa ( ) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g
	Wartość energetyczna: 3377.73 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 507.72 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 10.02 g	Wartość energetyczna: 3316.77 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 517.71 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 8.43 g	Wartość energetyczna: 2481.16 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 9.58 g	Wartość energetyczna: 3125.18 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 526.30 g; W tym cukry: 133.05 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.20 g	Wartość energetyczna: 3772.69 kcal; Białko ogółem: 169.61 g; Tłuszcz: 114.87 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; Węglowodany ogółem: 525.71 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 12.02 g	Wartość energetyczna: 3145.68 kcal; Białko ogółem: 174.08 g; Tłuszcz: 113.54 g; Kw. tł. nasy.: 48.05 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 12.64 g	Wartość energetyczna: 3267.52 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 519.00 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.92 g	Wartość energetyczna: 3560.23 kcal; Białko ogółem: 153.87 g; Tłuszcz: 112.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 494.05 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 10.34 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretki z indyka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )		Mus z brzoskwiń 100 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kalafor gotowany* 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kalafor gotowany* 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 3090.47 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 104.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 436.31 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 3018.12 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 436.78 g; W tym cukry: 132.74 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2564.15 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2972.82 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 463.62 g; W tym cukry: 144.54 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 3635.95 kcal; Białko ogółem: 164.59 g; Tłuszcz: 133.48 g; Kw. tł. nasy.: 49.29 g; Węglowodany ogółem: 457.49 g; W tym cukry: 132.49 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 3233.28 kcal; Białko ogółem: 172.99 g; Tłuszcz: 124.80 g; Kw. tł. nasy.: 48.69 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 50.78 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2787.48 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 419.88 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 3200.84 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 112.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 423.22 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)		
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt		
		II SN		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziolowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	
	Kolaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bigos 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bigos 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2719.33 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 422.24 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 10.02 g	Wartość energetyczna: 2626.35 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 423.23 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 9.86 g	Wartość energetyczna: 2165.03 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 9.66 g	Wartość energetyczna: 2584.18 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.67 g	Wartość energetyczna: 3435.40 kcal; Białko ogółem: 154.43 g; Tłuszcz: 106.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 483.96 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 12.21 g	Wartość energetyczna: 3038.94 kcal; Białko ogółem: 167.68 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 400.38 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 10.40 g	Wartość energetyczna: 2582.59 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 421.63 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.16 g	Wartość energetyczna: 3095.33 kcal; Białko ogółem: 140.61 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 409.88 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.00 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek z ziarnami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek (j) z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek z ziarnami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek (j) z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem (j) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (j) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (j) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (j) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (j) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem (j) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (j) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (j) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (j) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem (j) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (j) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem (j) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (j) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (j) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem (j) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (j) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (j) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (j) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (j) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (j) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem (j) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Chrzan 20 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem (j) 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna: 2913.93 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 102.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 10.79 g;
		Wartość energetyczna: 2946.58 kcal; Białko ogółem: 135.26 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2732.10 kcal; Białko ogółem: 151.03 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 34.40 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2871.24 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 402.10 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 3641.93 kcal; Białko ogółem: 206.20 g; Tłuszcz: 138.23 g; Kw. tł. nasy.: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 404.31 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 3359.48 kcal; Białko ogółem: 225.20 g; Tłuszcz: 146.20 g; Kw. tł. nasy.: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; W tym cukry: 37.81 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2826.76 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 3853.15 kcal; Białko ogółem: 191.61 g; Tłuszcz: 154.95 g; Kw. tł. nasy.: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 435.48 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 10.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>SEL, GLU, OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata pieczona 1szt. 1 szt Jabłko czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )
	II ŚN							
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Marchew pieczona w słoiku () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2677.24 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 441.82 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2618.98 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 441.63 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2429.51 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2829.31 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 442.06 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 3445.42 kcal; Białko ogółem: 139.19 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 544.29 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 3021.41 kcal; Białko ogółem: 170.33 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 48.09 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2676.74 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 450.38 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 3377.36 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 48.10 g; Węglowodany ogółem: 508.63 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.16 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kalaifior gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kalaifior gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kalaifior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () (b/kalaifiora) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Naleśnik z pastą warzynno-mięsną z udzka () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Serek twarogowy smietankowy 16,67g (kiri.haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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> ) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 3496.45 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 115.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 504.57 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 3229.82 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 516.41 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2700.21 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 104.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2757.36 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 433.84 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 3836.35 kcal; Białko ogółem: 183.59 g; Tłuszcz: 111.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 535.55 g; W tym cukry: 119.98 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 3315.53 kcal; Białko ogółem: 165.57 g; Tłuszcz: 135.79 g; Kw. tł. nasy.: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 15.13 g;	Wartość energetyczna: 3040.70 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 477.13 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 3810.99 kcal; Białko ogółem: 165.64 g; Tłuszcz: 115.47 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 536.79 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR</u> ) Kotlety ziemniaczane () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewrzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewrzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2746.96 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2749.80 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 428.12 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2331.25 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2713.03 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 417.51 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 3177.48 kcal; Białko ogółem: 153.60 g; Tłuszcz: 100.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 427.63 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2807.59 kcal; Białko ogółem: 156.68 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2731.54 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 3159.26 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 115.65 g; Kw. tł. nasy.: 49.18 g; Węglowodany ogółem: 436.20 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN							
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miasa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z miasa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miasa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miasa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miasa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw () 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miasa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Knedle z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Knedle z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Knedle z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Knedle z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Knedle z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3374.57 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 534.42 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2900.77 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 502.58 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2501.21 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 3177.17 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 530.80 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3388.10 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 523.75 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 3153.81 kcal; Białko ogółem: 151.67 g; Tłuszcz: 114.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 3016.04 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 519.58 g; W tym cukry: 95.79 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 3224.38 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 496.13 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)		
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Mandarynka 1 szt Powidła śliwkowe 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		Obiad	Kalafiolorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiolorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiolorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiolorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiolorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )		Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 3136.98 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 109.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 435.00 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2913.01 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 450.42 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2368.52 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2861.54 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 471.93 g; W tym cukry: 119.21 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3438.31 kcal; Białko ogółem: 159.81 g; Tłuszcz: 108.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; Węglowodany ogółem: 468.45 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2994.37 kcal; Białko ogółem: 171.37 g; Tłuszcz: 107.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2708.27 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 418.71 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3195.55 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 101.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 444.42 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 10.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretki z indyka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN							
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz z zolańców drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 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> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 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 () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 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> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD							
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Fasolka po bretońsku 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowy wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-dwój smak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2922.29 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 466.80 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2658.53 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 456.11 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2276.06 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2551.23 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 3235.12 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 489.14 g; W tym cukry: 113.87 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2867.10 kcal; Białko ogółem: 137.40 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 383.50 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2638.84 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 435.04 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 3358.99 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 126.69 g; Kw. tł. nasy.: 56.99 g; Węglowodany ogółem: 430.02 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 12.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wierzprowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wierzprowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wierzprowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wierzprowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Rawska- produkt wierzprowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2877.42 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 400.07 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2586.49 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 393.69 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2368.66 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 49.68 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2575.46 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 393.36 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 3244.06 kcal; Białko ogółem: 165.83 g; Tłuszcz: 107.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.95 g; Węglowodany ogółem: 414.62 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2937.62 kcal; Białko ogółem: 171.14 g; Tłuszcz: 106.57 g; Kw. tł. nasy.: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2649.64 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 3275.11 kcal; Białko ogółem: 151.07 g; Tłuszcz: 116.08 g; Kw. tł. nasy.: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 418.36 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.19 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,  
SO2 - 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,