

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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 Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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 (i) 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> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (i) 300 ml ( <u>SEL., GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 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> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bulka 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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta warzywna (i) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bulka 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 (i) 100 g ( <u>RYB., SEL.,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane k l L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta warzywna (i) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )
Obiad	Brokułowa z ryżem (i) 400 ml ( <u>MLE, SEL.,</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (i) 400 ml ( <u>MLE, SEL.,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (i) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (i) 400 ml ( <u>MLE, SEL.,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (i) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta (i) (b/kalafora i brokuła) 400 ml ( <u>MLE, SEL.,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (i) 400 ml ( <u>MLE, SEL.,</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (i) 400 ml ( <u>MLE, SEL.,</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (i) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (i) 400 ml ( <u>MLE, SEL.,</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (i) 400 ml ( <u>MLE, SEL.,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SO2.</u> ) Marchew gotowana z olejem (i) 200 g 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bulka 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> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bulka 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bulka 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> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3001.80 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 466.81 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2865.21 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 477.76 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2480.16 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 90.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 45.91 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2757.32 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 438.15 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 3339.53 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 496.70 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 3038.71 kcal; Białko ogółem: 145.08 g; Tłuszcz: 118.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 45.69 g; Sól: 14.75 g;	Wartość energetyczna: 2809.59 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 468.84 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 3435.35 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 108.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 495.17 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)	
2024-03-05 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Serak Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Serak Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serak smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Kalaiflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g (GLU PSZ.) Klopsik wiewprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g (GLU PSZ.) Klopsik wiewprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g (SEL.) Papryka konserwowa 100 g 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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g (SEL.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g (SEL.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka konserwowa 100 g 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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g (SEL.) Papryka konserwowa 100 g 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2998.05 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 426.13 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2992.85 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 448.97 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2434.32 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 28.95 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2940.01 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 447.19 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 3832.76 kcal; Białko ogółem: 162.71 g; Tłuszcz: 143.61 g; Kw. tł. nasy.: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 473.65 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 3333.76 kcal; Białko ogółem: 172.20 g; Tłuszcz: 139.38 g; Kw. tł. nasy.: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2880.03 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 431.27 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 3600.58 kcal; Białko ogółem: 134.03 g; Tłuszcz: 142.78 g; Kw. tł. nasy.: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 436.46 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)	
2024-03-06 środa	Sniadanie	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> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Miód (25g) 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, GLU ŻYT.</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 pieczona w słupki ( ) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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 pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 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 z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		II SN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g
Obiad	Grycikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki zasmażane z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</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> )		Galaretką o smaku truskawkowym 150 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Naleśnik z pastą warzywno-mięsną z udźca ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 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> ) Sałata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2917.99 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 444.29 g; W tym cukry: 117.74 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2767.16 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 454.08 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2390.32 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2720.26 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 447.66 g; W tym cukry: 116.21 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 3107.24 kcal; Białko ogółem: 145.42 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 462.77 g; W tym cukry: 124.01 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2700.21 kcal; Białko ogółem: 149.93 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2723.09 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 439.47 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3383.07 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 100.20 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 491.60 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 10.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)
II SN	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na wywarze jarnym ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Mus z jabłek (l) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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, SOJ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Mus z jabłek (l) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem (l) 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (l) 300 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <b>JAJ,</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (l) 300 g ( <b>SEL,</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem (l) b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <b>JAJ,</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
			Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 100 g ( <b>SEL,</b> )			Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 100 g ( <b>SEL,</b> )		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
Kolejka	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> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Salatka jarzynowa (l) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (l) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	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> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa (l) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb Graham 150 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka jarzynowa (l) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Salatka jarzynowa (l) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Salata zielona 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salata zielona 5 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Salata zielona 5 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salata zielona 5 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salata zielona 5 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> )
	Wartość energetyczna: 3748.91 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 115.72 g; Kw. tł. nasy.: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 558.06 g; W tym cukry: 120.17 g; Błonnik pok.: 48.45 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 3475.96 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 99.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 534.83 g; W tym cukry: 112.72 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2679.87 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 57.98 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2977.08 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 456.16 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 4165.85 kcal; Białko ogółem: 182.82 g; Tłuszcz: 137.75 g; Kw. tł. nasy.: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 563.35 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 3320.72 kcal; Białko ogółem: 167.67 g; Tłuszcz: 131.89 g; Kw. tł. nasy.: 50.32 g; Węglowodany ogółem: 395.22 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 57.91 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 3662.49 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 107.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 553.20 g; W tym cukry: 109.62 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 3982.34 kcal; Białko ogółem: 161.37 g; Tłuszcz: 143.89 g; Kw. tł. nasy.: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 522.13 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem. 25g Pomarańcza 150g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYT,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem. 25g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomarańcza 150g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomarańcza 150g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYT,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomarańcza 150g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomarańcza 150g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem. 25g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretki z indyka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-03-08 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Dorsz panierowany 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 120g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 120g ( <b>RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Dorsz panierowany 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120g ( <b>RYB,</b> ) Ryba gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Dorsz panierowany 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Dorsz panierowany 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Sszpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200g Dorsz panierowany 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2024-03-08 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLUZYT,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLUZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Brokuł gotowany* 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLUZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Ser topiony 25g 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chrupki kukurydziane 20g	Mleko extra 82% 5g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chrupki kukurydziane 20g	Sałata zielona 5g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chrupki kukurydziane 20g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chrupki kukurydziane 20g	
	Wartość energetyczna: 3168.01 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 463.03 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2988.83 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 448.45 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2369.85 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2772.71 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 435.11 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 3544.44 kcal; Białko ogółem: 174.19 g; Tłuszcz: 111.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 472.17 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 3030.30 kcal; Białko ogółem: 172.88 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 3078.07 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 471.55 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 3268.22 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; Tłuszcz: 117.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 424.80 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)
Sniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II SN		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pečzak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pečzak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pečzak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pečzak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 120 g (GLU PSZ.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Musztarda 20 g (GOR.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek hom. naturalny 100 g (MLE.) Musztarda 20 g (GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek hom. naturalny 100 g (MLE.) Musztarda 20 g (GOR.) Banan 1szt. 1 szt 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Serek z ziemi do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3082.46 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 430.73 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2745.46 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 452.12 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2476.91 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2571.35 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3509.88 kcal; Białko ogółem: 149.25 g; Tłuszcz: 119.22 g; Kw. tł. nasy.: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 474.14 g; W tym cukry: 113.36 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2936.44 kcal; Białko ogółem: 157.93 g; Tłuszcz: 102.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 53.80 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2786.93 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 429.62 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 3330.20 kcal; Białko ogółem: 141.44 g; Tłuszcz: 119.65 g; Kw. tł. nasy.: 55.42 g; Węglowodany ogółem: 433.01 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)	
2024-03-10 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z cebulką 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z cebulką 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-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> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 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, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt 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, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z cebulką 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-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> ) Twarożek z cebulką 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoszwiną 70 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-03-10 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
2024-03-10 niedziela	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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pastaz brokula* 100 g Papryka konserwowa 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pastaz brokula* 100 g Papryka konserwowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 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 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dymna duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 2864.04 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 388.83 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2828.36 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2537.58 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2700.46 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 3613.71 kcal; Białko ogółem: 200.11 g; Tłuszcz: 136.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.76 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 3216.27 kcal; Białko ogółem: 202.61 g; Tłuszcz: 137.08 g; Kw. tł. nasy.: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2860.44 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 3712.35 kcal; Białko ogółem: 202.21 g; Tłuszcz: 135.62 g; Kw. tł. nasy.: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 432.48 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 12.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</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, SEL</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</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> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 100 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, 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, SOJ, MLE</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Serek smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
		II SN		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kłopsik drobiowy z udzka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Mus z brzoskwiń 100 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Marchew pieczona w słupki ( ) 90 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Marchew pieczona w słupki ( ) 90 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2531.36 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 426.86 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2644.44 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 452.81 g; W tym cukry: 109.10 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2427.67 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 53.06 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2900.44 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 456.14 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 3591.38 kcal; Białko ogółem: 141.53 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 557.12 g; W tym cukry: 109.10 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 3131.20 kcal; Białko ogółem: 163.50 g; Tłuszcz: 115.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2547.26 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 435.78 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 3651.74 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 115.48 g; Kw. tł. nasy.: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 573.80 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.27 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)
II SN	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Brokuł gotowany* 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, SOJ, MLE.</u> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 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> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> )
				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew z groszkiem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (l) (b)kaliafora 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Zapiekanka z warzyw i sera żółtego*(l) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u> )
Kolejka	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> ) Pomarańcza 150 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> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomarańcza 150 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> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomarańcza 150 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Pasztet z soczewicy (l) 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomarańcza 150 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> ) Pasztet z soczewicy (l) 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomarańcza 150 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> ) Pomarańcza 150 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> ) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka jarzynowa gar. 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g
PN	Wartość energetyczna: 2741.84 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 415.64 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2652.50 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2343.62 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 35.78 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2612.30 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 413.80 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 3321.67 kcal; Białko ogółem: 158.13 g; Tłuszcz: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 466.15 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 3089.13 kcal; Białko ogółem: 178.22 g; Tłuszcz: 104.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 381.37 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2727.31 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 407.92 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2902.97 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 405.44 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 13.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1 szt. 1 szt 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, SOJ, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1 szt. 1 szt 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, SOJ, MLE</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL, GLU, OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt 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, SOJ, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> )
		II SN		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU, PSZ, JA.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU, PSZ, JA.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU, PSZ, JA.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> )	
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> ) Sledź z cebulką w oleju 70 g ( <b>RYB.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sledź z cebulką w oleju 70 g ( <b>RYB.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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 kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Paprykarz szczeniński 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Paprykarz szczeniński 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sledź z cebulką w oleju 70 g ( <b>RYB.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3212.57 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 108.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 463.52 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 3108.89 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 502.53 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2652.06 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2872.20 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 449.24 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 3520.87 kcal; Białko ogółem: 172.17 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 499.61 g; W tym cukry: 120.65 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 3133.07 kcal; Białko ogółem: 171.89 g; Tłuszcz: 106.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 3207.97 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 475.54 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 3179.42 kcal; Białko ogółem: 139.22 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 453.15 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 9.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, JA.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JA.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JA.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JA.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Knedle z truskawkami* 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (GLU PSZ.) Knedle z truskawkami* 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Knedle z truskawkami* 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Knedle z truskawkami* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkoty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkoty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkoty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkoty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 3070.25 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 502.22 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2857.68 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 482.72 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2808.41 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 58.71 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2826.06 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 439.03 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 3463.52 kcal; Białko ogółem: 147.84 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 520.01 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 3280.24 kcal; Białko ogółem: 160.20 g; Tłuszcz: 123.49 g; Kw. tł. nasy.: 59.20 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 50.58 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2965.09 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 487.61 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 3281.88 kcal; Białko ogółem: 144.66 g; Tłuszcz: 95.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 480.32 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Povidła śliwkowe 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt
	II SN		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g			Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 90 g	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.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 90 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Brokuł gotowany* 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) 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.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Brokuł gotowany* 90 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Brokuł gotowany* 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Galaretki z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3106.36 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 436.42 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2972.82 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 447.22 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2484.59 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2842.21 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 452.45 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 3422.76 kcal; Białko ogółem: 163.12 g; Tłuszcz: 106.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 468.50 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 3019.82 kcal; Białko ogółem: 170.28 g; Tłuszcz: 109.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 46.37 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2845.97 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 432.42 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 3474.84 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 127.71 g; Kw. tł. nasy.: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 455.69 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 10.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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)	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb mierzany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiową wiewrzową 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem 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> )	Chleb mierzany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mierzany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mierzany 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mierzany 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mierzany 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> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wiewrzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wiewrzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PW	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2730.24 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 463.46 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2667.26 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 462.61 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2212.58 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2536.81 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 422.58 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 3597.27 kcal; Białko ogółem: 150.32 g; Tłuszcz: 111.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 510.41 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2902.01 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 51.33 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2637.38 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 445.97 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 3335.32 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 122.21 g; Kw. tł. nasy.: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 438.49 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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, SOJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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, SOJ, MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</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, SOJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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, SOJ, MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-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> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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, SOJ, 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> ) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	II SN		Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR</b> )			Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )
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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Rzodkiew biała 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2700.08 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 404.66 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2598.95 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 401.36 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2332.24 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2757.42 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 3083.95 kcal; Białko ogółem: 150.70 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 415.66 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2730.30 kcal; Białko ogółem: 157.45 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2721.88 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 3505.60 kcal; Białko ogółem: 144.26 g; Tłuszcz: 137.36 g; Kw. tł. nasy.: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 437.21 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 10.82 g;

**Oznaczenia alergenów:**

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

**Oznaczenia wskaźników odż:**

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