

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	
		II ŚN		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
2024-03-18 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		Mus z jabłek () z/c 150 g
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3262.36 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 497.66 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2736.56 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 450.62 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2475.94 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 53.43 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2740.30 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 443.31 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 3196.42 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 489.99 g; W tym cukry: 126.30 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3002.20 kcal; Białko ogółem: 167.90 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 52.50 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2627.61 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 441.72 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2977.34 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 464.40 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. Mus z jabłek () z/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Galaretką z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bitka wieprzowa z szynki 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka jarzynowa gar. 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MAS</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3189.72 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 113.75 g; Kw. tł. nasy.: 57.21 g; Węglowodany ogółem: 431.98 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 3048.35 kcal; Białko ogółem: 129.30 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 470.50 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2562.11 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 53.27 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3039.72 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 472.90 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 4268.95 kcal; Białko ogółem: 173.42 g; Tłuszcz: 161.78 g; Kw. tł. nasy.: 65.13 g; Węglowodany ogółem: 546.44 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 3924.88 kcal; Białko ogółem: 175.77 g; Tłuszcz: 165.93 g; Kw. tł. nasy.: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 446.77 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 61.15 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 3104.92 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 457.06 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3722.79 kcal; Białko ogółem: 160.52 g; Tłuszcz: 124.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 491.44 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 11.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Pomarańcza 150 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g (RYB) Pomarańcza 150 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)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Pomarańcza 150 g 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Pomarańcza 150 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)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Pomarańcza 150 g 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) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () (b/kalaifiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabko 1 szt 1 szt			Jabko 1 szt 1 szt		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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2940.25 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 436.42 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2732.00 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 443.51 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2455.10 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2690.94 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 3355.07 kcal; Białko ogółem: 150.33 g; Tłuszcz: 112.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 448.65 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 3094.26 kcal; Białko ogółem: 164.49 g; Tłuszcz: 116.66 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2805.30 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 3261.07 kcal; Białko ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 112.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 440.78 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mus z jablek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 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.) Mus z jablek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)
		II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ., JAJ, MLE, SOJ.)
2024-03-21 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ., MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ., SEL.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ., MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ., SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ., MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ., SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ., MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ., SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ., MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ., JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ., SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ., MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ., JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ., SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ., MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ., JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ., SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-03-21 czwartek	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.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ., SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ., SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ., SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ., SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ., SOJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ., SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ., SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU, PSZ., SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
		PN	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Salata zielona 5 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3253.67 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 492.92 g; W tym cukry: 104.87 g; Blonnik pok.: 36.56 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 3288.47 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 513.39 g; W tym cukry: 104.88 g; Blonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2403.08 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 35.66 g; Blonnik pok.: 43.05 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 3107.09 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 503.21 g; W tym cukry: 120.16 g; Blonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 3736.89 kcal; Białko ogółem: 168.70 g; Tłuszcz: 113.30 g; Kw. tł. nasy.: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 521.46 g; W tym cukry: 105.47 g; Blonnik pok.: 31.74 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 3060.10 kcal; Białko ogółem: 173.08 g; Tłuszcz: 106.83 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 47.59 g; Blonnik pok.: 43.03 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 3146.46 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 504.18 g; W tym cukry: 100.54 g; Blonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 3524.43 kcal; Białko ogółem: 152.96 g; Tłuszcz: 110.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 489.80 g; W tym cukry: 78.13 g; Blonnik pok.: 21.92 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem. 25 g Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem. 25 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem. 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)		Mus z brzoskwiń 100 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 3085.81 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 104.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 435.96 g; W tym cukry: 136.10 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2980.12 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 430.78 g; W tym cukry: 132.74 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2559.50 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 48.45 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2934.82 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 457.62 g; W tym cukry: 144.54 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 3600.93 kcal; Białko ogółem: 163.86 g; Tłuszcz: 132.62 g; Kw. tł. nasy.: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 451.80 g; W tym cukry: 132.91 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 3231.61 kcal; Białko ogółem: 172.66 g; Tłuszcz: 124.84 g; Kw. tł. nasy.: 48.29 g; Węglowodany ogółem: 378.75 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2749.48 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 413.88 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 3162.84 kcal; Białko ogółem: 134.96 g; Tłuszcz: 111.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-04-01 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)
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt
		II SN		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JA.J</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JA.J</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JA.J</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2024-03-23 sobota	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>) Bigos 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bigos 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2706.09 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 416.24 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2588.35 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2189.78 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2546.18 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 3397.40 kcal; Białko ogółem: 152.78 g; Tłuszcz: 105.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 477.98 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 3038.94 kcal; Białko ogółem: 167.68 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 400.38 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2544.59 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 415.63 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3057.33 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 52.46 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	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>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna: 2913.93 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 102.38 g; Kw. tł. nasy.: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 10.79 g
		Wartość energetyczna: 2908.58 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 92.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 8.41 g	Wartość energetyczna: 2732.10 kcal; Białko ogółem: 151.03 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 34.40 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 10.38 g	Wartość energetyczna: 2833.24 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 396.10 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 7.12 g	Wartość energetyczna: 3603.93 kcal; Białko ogółem: 204.55 g; Tłuszcz: 137.33 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 398.31 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 10.45 g	Wartość energetyczna: 3359.48 kcal; Białko ogółem: 225.20 g; Tłuszcz: 146.20 g; Kw. tł. nasy.: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; W tym cukry: 37.81 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 11.43 g	Wartość energetyczna: 2788.76 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.57 g	Wartość energetyczna: 3815.15 kcal; Białko ogółem: 189.96 g; Tłuszcz: 154.05 g; Kw. tł. nasy.: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 429.48 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.92 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL, GLU, OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)
	II ŚN							
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200g Mięso z szynki wieprzowej 100g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200g Mięso z szynki wieprzowej 100g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200g Mięso z szynki wieprzowej 100g Pulpet wieprzowy 120g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Pierogi z serem* 300g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chrupki kukurydziane 25g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Marchew pieczona w słoiku () 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2639.24 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 435.82 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 435.63 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2400.55 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2791.31 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 3407.42 kcal; Białko ogółem: 137.54 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 538.29 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2992.45 kcal; Białko ogółem: 168.66 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2638.74 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 444.38 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 3339.36 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 502.63 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaifior gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaifior gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kalaifior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () (b/kalaifiora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Naleśnik z pastą warzywno-mięsna z udzka () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Serek twarogowy smietankowy 16,67g (kiri.haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 3510.85 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 115.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 506.97 g; W tym cukry: 129.35 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 3206.22 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 512.81 g; W tym cukry: 136.67 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2700.21 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 104.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2733.76 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 430.24 g; W tym cukry: 110.69 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 3812.75 kcal; Białko ogółem: 181.82 g; Tłuszcz: 110.67 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 531.95 g; W tym cukry: 131.98 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 3315.53 kcal; Białko ogółem: 165.57 g; Tłuszcz: 135.79 g; Kw. tł. nasy.: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 15.13 g;	Wartość energetyczna: 3017.10 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 473.53 g; W tym cukry: 124.99 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 3787.39 kcal; Białko ogółem: 163.87 g; Tłuszcz: 114.69 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 533.19 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR.) Kotlety ziemniaczane () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzpnych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g 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.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzpnych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska 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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska 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.) Szyńska 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.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2689.86 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 386.26 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 10.71 g	Wartość energetyczna: 2711.80 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 422.12 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.59 g	Wartość energetyczna: 2312.15 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 11.13 g	Wartość energetyczna: 2675.03 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.24 g	Wartość energetyczna: 3165.57 kcal; Białko ogółem: 151.07 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 10.29 g	Wartość energetyczna: 2788.49 kcal; Białko ogółem: 153.65 g; Tłuszcz: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 13.41 g	Wartość energetyczna: 2674.44 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 397.75 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 10.00 g	Wartość energetyczna: 3147.35 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 114.67 g; Kw. tł. nasy.: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 433.61 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.88 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3401.61 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 534.42 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2862.77 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 496.58 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2528.25 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 3139.17 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 524.80 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 3350.10 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 517.75 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 3153.81 kcal; Białko ogółem: 151.67 g; Tłuszcz: 114.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2978.04 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 513.58 g; W tym cukry: 95.79 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 3206.78 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 493.73 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. wegl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Mandarynka 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
Obiad	Kalafiorka z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorka z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorka z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorka z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorka z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>)			Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml
Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3113.88 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 109.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 431.95 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2901.64 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 444.80 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2368.52 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2850.16 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 466.31 g; W tym cukry: 119.69 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 3400.31 kcal; Białko ogółem: 158.16 g; Tłuszcz: 107.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 462.45 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2994.37 kcal; Białko ogółem: 171.37 g; Tłuszcz: 107.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2711.80 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 3157.55 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 438.42 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-15 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretką z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN							
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz z zolańców drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g 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		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Fasolka po bretońsku 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowy wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-dwój smak 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2922.29 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 466.80 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2590.00 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 443.70 g; W tym cukry: 116.72 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2276.06 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2505.01 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 397.90 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3197.12 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 483.14 g; W tym cukry: 113.87 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2867.10 kcal; Białko ogółem: 137.40 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 383.50 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2600.84 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 429.04 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 3290.46 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 125.92 g; Kw. tł. nasy.: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 417.61 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 11.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-04-01 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 (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Chrzan 10 g (<u>MLE, SO2</u> , Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Chrzan 10 g (<u>MLE, SO2</u> , Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>),
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Szinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 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>),		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Twarożek z ziolami 100 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Twarożek z ziolami 100 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek z ziolami 100 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Serek z ziolami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2910.07 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 97.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 413.78 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2742.34 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 425.93 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2340.64 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2745.16 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 417.39 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 3328.65 kcal; Białko ogółem: 158.49 g; Tłuszcz: 104.79 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 449.11 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2846.94 kcal; Białko ogółem: 165.27 g; Tłuszcz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2838.94 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 431.61 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 3474.71 kcal; Białko ogółem: 144.90 g; Tłuszcz: 135.89 g; Kw. tł. nasy.: 61.07 g; Węglowodany ogółem: 428.94 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Platki 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym () 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 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>) 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, 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 Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 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>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa gar. 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) 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>) Salatka zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) 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>) Salatka zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3503.09 kcal; Białko ogółem: 142.36 g; Tłuszcz: 116.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 487.62 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 11.28 g	Wartość energetyczna: 3386.94 kcal; Białko ogółem: 142.27 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 493.77 g; W tym cukry: 112.96 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 10.47 g	Wartość energetyczna: 2681.55 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 103.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 34.00 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 12.04 g	Wartość energetyczna: 3313.49 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 108.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 465.94 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 9.25 g	Wartość energetyczna: 4430.14 kcal; Białko ogółem: 214.16 g; Tłuszcz: 180.70 g; Kw. tł. nasy.: 74.98 g; Węglowodany ogółem: 496.73 g; W tym cukry: 114.91 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 12.24 g	Wartość energetyczna: 3789.50 kcal; Białko ogółem: 211.50 g; Tłuszcz: 182.43 g; Kw. tł. nasy.: 74.98 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 42.74 g; Sól: 13.80 g	Wartość energetyczna: 3461.49 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz: 113.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 482.27 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 9.13 g	Wartość energetyczna: 3747.09 kcal; Białko ogółem: 202.07 g; Tłuszcz: 145.23 g; Kw. tł. nasy.: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 416.51 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 10.85 g

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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