

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mandarynka 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)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mandarynka 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Mandarynka 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)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/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.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
		II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () (b/kalaflora i brokuła) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka konserwowa 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2972.23 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 89.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 437.70 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2895.63 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 455.26 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2475.08 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2721.79 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 424.11 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 3278.16 kcal; Białko ogółem: 135.78 g; Tłuszcz: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 458.84 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2951.61 kcal; Białko ogółem: 163.91 g; Tłuszcz: 108.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2988.13 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 446.62 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 3266.37 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 108.15 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 452.70 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 9.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-03 Środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka 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>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		II SN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g
2024-04-03 Środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki zasmażane z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g
2024-04-03 Środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Naleśnik z pastą warzywno-mięsną z udźca () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2917.99 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 444.29 g; W tym cukry: 117.74 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2729.16 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 448.08 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2390.32 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2682.26 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 441.66 g; W tym cukry: 116.21 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 3069.24 kcal; Białko ogółem: 143.77 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 456.77 g; W tym cukry: 124.01 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2700.21 kcal; Białko ogółem: 149.93 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 13.78 g; 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2685.09 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 433.47 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 3345.07 kcal; Białko ogółem: 141.41 g; Tłuszcz: 99.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 485.60 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) 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)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 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)	Zacierka na wywarze jarzynowym (j) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Mus z jabłek (j) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 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)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Mus z jabłek (j) z/c 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Mus z jabłek (j) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (j) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem (j) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (j) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (j) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (j) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (j) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (j) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (j) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (j) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (j) 300 g (SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem (j) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (j) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
				Surówka wielowarzywna z olejem b/c (j) 100 g (SEL.)			Surówka wielowarzywna z olejem b/c (j) 100 g (SEL.)		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa (j) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (j) 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (j) 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser zółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta (j) 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	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.) Ser zółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa (j) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser zółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa (j) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Salatka jarzynowa (j) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (j) 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salata zielona 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salata zielona 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 3344.71 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 528.54 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 3437.96 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 528.83 g; W tym cukry: 112.72 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2679.87 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 57.98 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2939.08 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 450.16 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 3761.65 kcal; Białko ogółem: 153.67 g; Tłuszcz: 117.61 g; Kw. tł. nasy.: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 533.83 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 3320.72 kcal; Białko ogółem: 167.67 g; Tłuszcz: 131.89 g; Kw. tł. nasy.: 50.32 g; Węglowodany ogółem: 395.22 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 57.91 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 3307.34 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 540.24 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 3578.14 kcal; Białko ogółem: 132.23 g; Tłuszcz: 123.75 g; Kw. tł. nasy.: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 492.61 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)					
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Dżem. 25 g Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Dżem. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Dżem. 25 g Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Dżem. 25 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretki z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL,) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt					
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
2024-04-05 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Szynek gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml					
		PD		Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
2024-04-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml					
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g	Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna: 3152.50 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 99.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 463.81 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2935.31 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 443.22 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2354.33 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2734.71 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 429.11 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 3490.92 kcal; Białko ogółem: 171.01 g; Tłuszcz: 109.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 466.94 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 3014.78 kcal; Białko ogółem: 171.35 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 379.77 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 48.75 g; Sól: 11.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
		II SN		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) kasza pečzak/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) kasza pečzak/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) kasza pečzak/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) kasza pečzak/sypko 200 g (GLU PSZ) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 120 g (GLU PSZ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek hom. naturalny 100 g (MLE) Musztarda 20 g (GOR) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek hom. naturalny 100 g (MLE) Musztarda 20 g (GOR) Banan 1szt. 1 szt 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	
		Wartość energetyczna: 3044.46 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 424.73 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2707.46 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 446.12 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2476.91 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2533.35 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 412.03 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 3471.88 kcal; Białko ogółem: 147.60 g; Tłuszcz: 118.32 g; Kw. tł. nasy.: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 468.14 g; W tym cukry: 113.36 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2936.44 kcal; Białko ogółem: 157.93 g; Tłuszcz: 102.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 53.80 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2748.93 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 423.62 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z cebulką 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z cebulką 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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 debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z cebulką 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z cebulką 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16.67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 Brokuł gotowany* 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 białej z olejem b/c () 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 Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</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 Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 Coleslaw () 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 Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
	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>) Papryka konserwowa 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Papryka konserwowa 100 g 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (. <u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (. <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (. <u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (. <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (. <u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (. <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (. <u>może zawierać: MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 2892.44 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2818.76 kcal; Białko ogółem: 133.60 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2537.58 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2690.86 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 3708.23 kcal; Białko ogółem: 208.98 g; Tłuszcz: 144.20 g; Kw. tł. nasy.: 55.87 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 3320.39 kcal; Białko ogółem: 213.03 g; Tłuszcz: 145.53 g; Kw. tł. nasy.: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2850.84 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 389.08 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 3714.95 kcal; Białko ogółem: 200.38 g; Tłuszcz: 135.39 g; Kw. tł. nasy.: 54.11 g; Węglowodany ogółem: 435.34 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 11.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Mandarynka 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)	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) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Mandarynka 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)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Pomidor 100 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Mandarynka 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)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
		II SN		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ) Kłopsik drobiowy z udzka 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Mus z brzoskwiń 100 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Marchew pieczona w słupki () 90 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Marchew pieczona w słupki () 90 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2493.36 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 420.86 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2606.44 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 446.81 g; W tym cukry: 109.10 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2427.67 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 53.06 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2862.44 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 450.14 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 3553.38 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 551.12 g; W tym cukry: 109.10 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 3131.20 kcal; Białko ogółem: 163.50 g; Tłuszcz: 115.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2509.26 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 429.78 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 3613.74 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 114.58 g; Kw. tł. nasy.: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 511.80 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-08 wtorek	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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew z groszkiem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (l) b/kalaiflora) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Zapiekanka z warzyw i sera żółtego*(l) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Zapiekanka z warzyw i sera żółtego*(l) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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 wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy (l) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy (l) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretkę z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa gar. 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną 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>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 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: 2769.74 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 412.69 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2642.40 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 411.49 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2343.62 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 35.78 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2619.30 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 409.80 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 3311.57 kcal; Białko ogółem: 158.45 g; Tłuszcz: 102.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 457.20 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 3089.13 kcal; Białko ogółem: 178.22 g; Tłuszcz: 104.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 381.37 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2717.21 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2866.62 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 394.31 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 12.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)
2024-04-10 Środa	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 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)	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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Banan 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)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)	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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 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)	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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka 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)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)
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) Sledź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 100 g (RYB.) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sledź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sledź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Salata zielona 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3217.42 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 110.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 456.71 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 3070.89 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 496.53 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2652.06 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2834.20 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 443.24 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3482.87 kcal; Białko ogółem: 170.52 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 493.61 g; W tym cukry: 120.65 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 3133.07 kcal; Białko ogółem: 171.89 g; Tłuszcz: 106.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 3169.97 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 469.54 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 3141.42 kcal; Białko ogółem: 137.57 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 447.15 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g
2024-04-11 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
2024-04-11 czwartek	Kolejacja	Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2604.35 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 434.08 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2324.98 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2808.41 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 58.71 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2784.46 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 439.22 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 3439.02 kcal; Białko ogółem: 146.06 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 525.15 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 3280.24 kcal; Białko ogółem: 160.20 g; Tłuszcz: 123.49 g; Kw. tł. nasy.: 59.20 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 50.58 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2414.39 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 3257.38 kcal; Białko ogółem: 142.88 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 485.46 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyzka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Szyzka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g Mandarynka 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szyzka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyzka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g			Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Brokuł gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Galaretki z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyzka 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.) Szyzka 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.) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyzka 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.) Szyzka 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.) Szyzka 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.) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3068.16 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 101.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 434.16 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2919.71 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 442.00 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2469.49 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2804.21 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 446.45 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 3369.66 kcal; Białko ogółem: 159.99 g; Tłuszcz: 104.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 463.28 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 3004.71 kcal; Białko ogółem: 168.80 g; Tłuszcz: 108.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2808.91 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 426.54 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3436.84 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 126.81 g; Kw. tł. nasy.: 51.90 g; Węglowodany ogółem: 449.69 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-13 sobota	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 makaronu z wędliną drobiową wierzową 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wierzprowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wierzprowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		BN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2811.98 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 470.10 g; W tym cukry: 118.62 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2651.66 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 461.01 g; W tym cukry: 122.62 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2271.92 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2521.21 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 420.98 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 3581.67 kcal; Białko ogółem: 148.65 g; Tłuszcz: 111.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 508.81 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2961.35 kcal; Białko ogółem: 152.18 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 51.45 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2621.78 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 444.37 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 3319.72 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 122.15 g; Kw. tł. nasy.: 54.80 g; Węglowodany ogółem: 436.89 g; W tym cukry: 74.31 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 10.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-14 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)	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku waniliowym 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku waniliowym 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)	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)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku waniliowym 100 g (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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) 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)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku waniliowym 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)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Serek z ziarnami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
		II SN		Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR)			Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)
	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) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta warzywna () 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2662.08 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 398.66 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2560.95 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2332.24 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2719.42 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 408.83 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3045.95 kcal; Białko ogółem: 149.05 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 409.66 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2730.30 kcal; Białko ogółem: 157.45 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2683.88 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 3467.60 kcal; Białko ogółem: 142.61 g; Tłuszcz: 136.46 g; Kw. tł. nasy.: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 431.21 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.92 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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