

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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)
2024-04-29 poniedziałek	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> ) Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta warzywna (l) 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka graham-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> ) Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta warzywna (l) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem (l) 200 g	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SOJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta (l) (b/kalafiora i brokuła) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem (l) 200 g	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SOJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem (l) 200 g	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) 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> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 2951.60 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 496.82 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2348.44 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2729.32 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 436.15 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 3293.47 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 519.98 g; W tym cukry: 131.81 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2906.98 kcal; Białko ogółem: 145.89 g; Tłuszcz: 102.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2953.09 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 490.94 g; W tym cukry: 121.08 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 3436.35 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 108.77 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 499.02 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 10.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Serak Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Serak Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serak smątanekowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kalaiflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron drobny 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik wiewprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik wiewprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wiewprzowa z szynki 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik wiewprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2938.52 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 418.64 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2921.75 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 434.85 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2437.97 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 29.39 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2902.01 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 441.19 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 3761.66 kcal; Białko ogółem: 159.14 g; Tłuszcz: 145.11 g; Kw. tł. nasy.: 70.91 g; Węglowodany ogółem: 459.53 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 3356.76 kcal; Białko ogółem: 174.00 g; Tłuszcz: 139.02 g; Kw. tł. nasy.: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2809.68 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 422.06 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 3558.48 kcal; Białko ogółem: 132.41 g; Tłuszcz: 144.53 g; Kw. tł. nasy.: 63.29 g; Węglowodany ogółem: 428.19 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 8.95 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,