

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 (GLUPSZ,)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLUPSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 (GLUPSZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko pieczone 1szt. 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
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ,) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL,) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLUPSZ,) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ,) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL,) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Makaron drobny 200 g (GLUPSZ,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLUPSZ,) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ,) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ,) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLUPSZ,) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ,) Twarożek 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ,) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ,) Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3021.75 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 474.57 g; W tym cukry: 127.83 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2823.00 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 463.51 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2456.71 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2704.62 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 441.22 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3227.57 kcal; Białko ogółem: 143.32 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 477.28 g; W tym cukry: 130.31 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2902.28 kcal; Białko ogółem: 152.12 g; Tłuszcz: 97.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 47.56 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2627.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 423.60 g; W tym cukry: 120.70 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2887.80 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 427.69 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5g 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chałka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka jarzynowa gar. 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5g	
	Wartość energetyczna: 3152.66 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 106.86 g; Kw. tł. nasy.: 56.87 g; Węglowodany ogółem: 433.08 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2996.03 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 455.89 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2629.97 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 3047.32 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 473.04 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 3937.85 kcal; Białko ogółem: 168.76 g; Tłuszcz: 150.64 g; Kw. tł. nasy.: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 488.80 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 3714.89 kcal; Białko ogółem: 176.93 g; Tłuszcz: 159.86 g; Kw. tł. nasy.: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 409.34 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 14.21 g;	Wartość energetyczna: 2804.64 kcal; Białko ogółem: 134.19 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 3692.46 kcal; Białko ogółem: 165.89 g; Tłuszcz: 127.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 478.30 g; W tym cukry: 39.71 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 14.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)
2024-07-10 środa	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, 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 (MŁE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Brzoskwinia 1 szt 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 (MŁE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) 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)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MŁE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Brzoskwinia 1 szt 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 (MŁE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MŁE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MŁE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MŁE)		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MŁE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MŁE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () (b/kalaifiora) 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MŁE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MŁE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MŁE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MŁE)	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 (MŁE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MŁE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MŁE)	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 (MŁE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MŁE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MŁE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MŁE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Salatka z pomidora i ogórka małosolnego z cebulą 100 g (GOR) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MŁE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MŁE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Twaróg półtłusty 20 g (MŁE) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Twaróg półtłusty 20 g (MŁE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MŁE) Twaróg półtłusty 20 g (MŁE) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE)
	Wartość energetyczna: 2665.25 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2477.61 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 397.60 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2130.79 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2445.40 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3129.58 kcal; Białko ogółem: 149.88 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 425.24 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2746.87 kcal; Białko ogółem: 161.10 g; Tłuszcz: 90.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2332.70 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 3096.68 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 427.73 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 9.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)
2024-07-11 czwartek	Śniadanie Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50 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.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt 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% tt.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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% tt.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 50 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.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Precierz owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt Miód (25g) 1 szt
	II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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% tt.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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% tt.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa gar. 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Chleb Graham 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 porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)
Wartość energetyczna: 3299.81 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 116.13 g; Kw. tł. nasy.: 51.06 g; Węglowodany ogółem: 463.54 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 10.81 g;								
Wartość energetyczna: 3211.32 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 458.62 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.51 g;								
Wartość energetyczna: 2454.98 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 353.74 g; W tym cukry: 35.28 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 12.70 g;								
Wartość energetyczna: 3113.69 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 493.51 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.47 g;								
Wartość energetyczna: 3832.83 kcal; Białko ogółem: 156.20 g; Tłuszcz: 144.11 g; Kw. tł. nasy.: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 488.00 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 11.94 g;								
Wartość energetyczna: 3112.00 kcal; Białko ogółem: 174.47 g; Tłuszcz: 109.93 g; Kw. tł. nasy.: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 446.43 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 15.68 g;								
Wartość energetyczna: 2910.04 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 479.74 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 9.41 g;								
Wartość energetyczna: 3521.63 kcal; Białko ogółem: 153.53 g; Tłuszcz: 111.36 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 479.74 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 10.39 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)									
2024-07-12 piątek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szyunka debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt									
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt									
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml									
	PD		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g									
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kalafior gotowany* 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml									
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)											
<table><tr><td>Wartość energetyczna: 3013.10 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 428.30 g; W tym cukry: 150.53 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.68 g;</td><td>Wartość energetyczna: 2902.33 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 147.78 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.22 g;</td><td>Wartość energetyczna: 2423.78 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 7.34 g;</td><td>Wartość energetyczna: 2873.44 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 443.59 g; W tym cukry: 149.82 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.83 g;</td><td>Wartość energetyczna: 3376.96 kcal; Białko ogółem: 155.64 g; Tłuszcz: 113.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 443.90 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.22 g;</td><td>Wartość energetyczna: 3014.71 kcal; Białko ogółem: 171.69 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 10.57 g;</td><td>Wartość energetyczna: 2631.82 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 139.24 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 5.96 g;</td><td>Wartość energetyczna: 2981.86 kcal; Białko ogółem: 138.00 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 410.95 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.63 g;</td><td></td></tr></table>									Wartość energetyczna: 3013.10 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 428.30 g; W tym cukry: 150.53 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2902.33 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 147.78 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2423.78 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2873.44 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 443.59 g; W tym cukry: 149.82 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 3376.96 kcal; Białko ogółem: 155.64 g; Tłuszcz: 113.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 443.90 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 3014.71 kcal; Białko ogółem: 171.69 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2631.82 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 139.24 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2981.86 kcal; Białko ogółem: 138.00 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 410.95 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.63 g;	
Wartość energetyczna: 3013.10 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 428.30 g; W tym cukry: 150.53 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2902.33 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 147.78 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2423.78 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2873.44 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 443.59 g; W tym cukry: 149.82 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 3376.96 kcal; Białko ogółem: 155.64 g; Tłuszcz: 113.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 443.90 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 3014.71 kcal; Białko ogółem: 171.69 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2631.82 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 139.24 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2981.86 kcal; Białko ogółem: 138.00 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 410.95 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.63 g;										

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>SEL GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Brokol gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>SEL GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>SEL GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>SEL GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>SEL GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Buraczki gotowane plasty () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Brzoskwinie w syropie 100 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	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>) Kapusta biała z koperkiem i marchewką z wody 100 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kapusta biała z koperkiem i marchewką z wody 100 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kapusta biała z koperkiem i marchewką z wody 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 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>)	Bułka pszenna długa krojona 30 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>)	
	Wartość energetyczna: 2539.82 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 399.03 g; W tym cukry: 104.91 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2506.06 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2143.79 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 3039.64 kcal; Białko ogółem: 141.92 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 422.23 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2661.65 kcal; Białko ogółem: 150.94 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2421.32 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 3007.96 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 104.07 g; Kw. tł. nasy.: 52.95 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-02 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-07-14 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek (i) z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad Rosół z makaronem (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (i) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (i) 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (i) 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (i) 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem (i) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (i) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (i) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (i) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (i) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (i) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomidor 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem (i) 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	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>) Chrzan 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 2839.06 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 370.20 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2698.78 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2626.63 kcal; Białko ogółem: 150.69 g; Tłuszcz: 108.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2743.49 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 3371.05 kcal; Białko ogółem: 202.80 g; Tłuszcz: 121.46 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 3230.92 kcal; Białko ogółem: 225.56 g; Tłuszcz: 140.84 g; Kw. tł. nasy.: 49.20 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2609.92 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3645.27 kcal; Białko ogółem: 191.95 g; Tłuszcz: 142.68 g; Kw. tł. nasy.: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 409.02 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 10.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Arbuz 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Arbuz 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mięka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mięka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Arbuz 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mięka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mięka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mięka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () (b/kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna 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 truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna 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.)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Twaróg półtłusty 100 g (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.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g (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.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Twaróg półtłusty 100 g (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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2650.38 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 432.59 g; W tym cukry: 117.93 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2620.73 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 445.25 g; W tym cukry: 115.07 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2440.30 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 44.11 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2711.67 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 430.00 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 3398.73 kcal; Białko ogółem: 139.84 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 547.62 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2983.76 kcal; Białko ogółem: 170.96 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 371.66 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2457.70 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3149.40 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 508.28 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)	
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek świeży 90 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>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kalafior gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szprot w sosie pomidorowym 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kalafior gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szprot w sosie pomidorowym 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa 10 g	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pulpet wołowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bitka wołowa 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	
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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
PN	Przecier owocowy jablko-morela 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 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 5 g	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 3471.38 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 534.79 g; W tym cukry: 128.98 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3150.11 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 511.95 g; W tym cukry: 136.78 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2629.78 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 3082.49 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 490.41 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 3857.96 kcal; Białko ogółem: 179.84 g; Tłuszcz: 114.74 g; Kw. tł. nasy.: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 534.78 g; W tym cukry: 131.60 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 3141.00 kcal; Białko ogółem: 171.07 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 3065.53 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 468.19 g; W tym cukry: 121.70 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 3796.95 kcal; Białko ogółem: 166.95 g; Tłuszcz: 117.07 g; Kw. tł. nasy.: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 525.90 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-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>) Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g (<u>GOR</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Kotlety ziemniaczane () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym 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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Rzodkiewka 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 5 g	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	
		Wartość energetyczna: 2535.66 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2508.32 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2157.96 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2595.33 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 393.52 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2981.10 kcal; Białko ogółem: 147.93 g; Tłuszcz: 95.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2653.30 kcal; Białko ogółem: 152.97 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2385.85 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 3082.65 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 112.63 g; Kw. tł. nasy.: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 420.86 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-02 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
Kolejacja		Kluski leniwe z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kluski leniwe z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kluski leniwe z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Kluski leniwe z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kluski leniwe z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
	Wartość energetyczna: 2990.42 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2447.89 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2496.32 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 3232.49 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 514.90 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 4096.47 kcal; Białko ogółem: 176.88 g; Tłuszcz: 118.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 589.01 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 3121.88 kcal; Białko ogółem: 152.22 g; Tłuszcz: 112.27 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 393.59 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2528.00 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 3773.90 kcal; Białko ogółem: 150.36 g; Tłuszcz: 112.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 549.72 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 10.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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)
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)		Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2963.78 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 100.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 417.98 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2744.05 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 427.19 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2242.78 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2748.86 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 447.58 g; W tym cukry: 120.57 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 3229.72 kcal; Białko ogółem: 151.76 g; Tłuszcz: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 443.98 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2868.63 kcal; Białko ogółem: 166.22 g; Tłuszcz: 99.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2527.38 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 3085.25 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 425.54 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów i koperku 90 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galełka z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g (<u>SOJ, Ketchup 20 g (SEL.)</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g (<u>SOJ, Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.)</u>) Brzoskwinie w syropie 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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g (<u>SOJ, Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.)</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g 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>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 3081.53 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 112.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 425.45 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 42.14 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2672.01 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 448.73 g; W tym cukry: 121.43 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2363.77 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 52.87 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2551.28 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 408.77 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 3267.55 kcal; Białko ogółem: 152.48 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 478.54 g; W tym cukry: 122.56 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2986.08 kcal; Białko ogółem: 153.85 g; Tłuszcz: 107.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 55.20 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2594.80 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 387.17 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 3447.01 kcal; Białko ogółem: 146.09 g; Tłuszcz: 131.42 g; Kw. tł. nasy.: 59.33 g; Węglowodany ogółem: 430.16 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 13.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-02 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- WWCOT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) 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) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) 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) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 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) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) 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) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Pulpit wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kukinia pieczona z olejem * 100 g 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) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2578.97 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2447.09 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2181.84 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2413.08 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 3081.58 kcal; Białko ogółem: 163.77 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2737.48 kcal; Białko ogółem: 169.64 g; Tłuszcz: 98.02 g; Kw. tł. nasy.: 48.36 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2291.49 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3141.73 kcal; Białko ogółem: 151.06 g; Tłuszcz: 109.96 g; Kw. tł. nasy.: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.66 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,