

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mielnca o zaw.80% tł 15 g Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor białkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor białkórki 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 30 g (RYB, SEL.) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor białkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 20 g
II/Śni									Jabiko 1 szt 1 szt		
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet z jaja + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet z jaja + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem (bez mleka) + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet z jaja + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet z jaja pieczony dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100g (MLE, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet z jaja + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (MLE, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet z jaja + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet z jaja + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet z jaja + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt						Kefir 1,5% tł 150g	1 Por (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielnca o zaw.80% tł 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wędzrowa,szynka wędzona,parzona 50 g Miod (25g) 2 szt Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor białkórki 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor białkórki 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor białkórki 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z minury gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pomidor białkórki 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierywy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU,PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok przecierywy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU,PSZ, MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2760.55 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 14.54 g;	Wartość energetyczna: 3038.64 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 433.35 g; W tym cukry: 144.36 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2591.90 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 427.21 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 3022.77 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 475.69 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 3221.85 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 475.69 g; W tym cukry: 152.13 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 3024.88 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 2479.91 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 148.61 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2700.53 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 15.05 g;	Wartość energetyczna: 2707.64 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 122.52 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2736.20 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 111.74 g; Kw. tł. nasy.: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 416.10 g; W tym cukry: 122.52 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 3237.57 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 111.74 g; Kw. tł. nasy.: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 416.10 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 16.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprysyszalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL1/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-04-29 wtorek	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszetl. wiewprzow z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Szynka zielonogórską- wp. parzona 50 g (SOJ) Mixsałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek hom. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Sniadanie Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek hom. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek hom. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Sniadanie Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek hom. naturalny 30 g (MLE) Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Sniadanie Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mixsałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Sniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	
USN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)										
Obiad	Obiad Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Dynia pieczona + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ziemniaczana a'la soffierino (bez mielca) + 400 g (SOJ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Dynia pieczona + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wiewprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Dynia pieczona + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 150 g (JAJ) Klopsik wiewprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Dynia pieczona + 50 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Makaron półzłazmasty 200 g (GLU PSZ) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron z warzywami) 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Dynia pieczona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron z warzywami) 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Obiad Zupa ziemniaczana a'la soffierino + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Bitka wiewprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)
Kolacja	Kolacja Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 30 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kolacja Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kolacja Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	PN Bulka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		PN Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		PN Bulka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		PN Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	PN Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	PN Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	PN Bulka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	PN Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g
	PN Wartość energetyczna: 2913.01 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 420.41 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 14.66 g;	PN Wartość energetyczna: 2946.87 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 451.00 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 13.63 g;	PN Wartość energetyczna: 2610.40 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 415.58 g; W tym cukry: 138.02 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.33 g;	PN Wartość energetyczna: 2814.80 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 493.48 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 13.36 g;	PN Wartość energetyczna: 3151.84 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 493.48 g; W tym cukry: 120.36 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 11.82 g;	PN Wartość energetyczna: 3292.97 kcal; Białko ogółem: 146.30 g; Tłuszcz: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.90 g; Węglowodany ogółem: 451.54 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 14.30 g;	PN Wartość energetyczna: 2674.30 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 115.31 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 9.01 g;	PN Wartość energetyczna: 2282.10 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 13.30 g;	PN Wartość energetyczna: 2570.36 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 449.55 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.06 g;	PN Wartość energetyczna: 2768.85 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 449.55 g; W tym cukry: 122.09 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 10.18 g;	PN Wartość energetyczna: 2829.26 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 402.04 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 13.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/1C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/1C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-04-30 środa	Śniadania	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek truskawkowy + 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek truskawkowy + 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	II SN							Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g			
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Pulpek z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet sojowy + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 5 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE).	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE).	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE).		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE).		
	Kolejka	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g (SOJ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor białokórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Pomidor białokórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Pomidor białokórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2559.51 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2629.61 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2667.30 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 461.85 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2451.94 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2701.74 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 415.42 g; W tym cukry: 136.23 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2763.40 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2222.06 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 129.35 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 35.39 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2452.40 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2605.69 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 11.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1szt	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II Śni	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)									
2025-05-01 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmień z warzywami i ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami i warzywny + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mieso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt									
2025-05-01 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt									
2025-05-01 czwartek	PN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt								
	Wartość energetyczna: 3274.39 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 120.89 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 15.94 g;	Wartość energetyczna: 3310.08 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 408.70 g; W tym cukry: 127.80 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2807.93 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 411.01 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 15.88 g;	Wartość energetyczna: 2899.85 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 436.78 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 3065.76 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 124.64 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 447.22 g; W tym cukry: 122.64 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 3640.03 kcal; Białko ogółem: 143.28 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 135.09 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 16.98 g;	Wartość energetyczna: 2394.44 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 135.09 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 3114.10 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 129.61 g; Kw. tł. nasy.: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 404.82 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 15.64 g;	Wartość energetyczna: 2782.31 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 409.74 g; W tym cukry: 118.95 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2967.94 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 111.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 443.37 g; W tym cukry: 137.16 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 3721.05 kcal; Białko ogółem: 143.68 g; Tłuszcz: 133.76 g; Kw. tł. nasy.: 46.94 g; Węglowodany ogółem: 443.37 g; W tym cukry: 120.33 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 17.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP MU/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GU/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-05-02 piątek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLUŻYT.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLUŻYT.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLUŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margarina roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Dżem 25 g 2 szt Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLUŻYT.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLUŻYT.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kefir 1.5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLUŻYT.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE.) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLUŻYT.) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kefir 1.5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
								Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mlek) + 400 g (GLU PSZ, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Pulpet z dorsza + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz pieczony w sosie ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margarina roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2669,22 kcal; Białko ogółem: 108,28 g; Tłuszcz: 76,17 g; Kw. tł. nasy.: 28,29 g; Węglowodany ogółem: 398,48 g; W tym cukry: 80,49 g; Błonnik pok.: 31,05 g; Sól: 12,57 g;	Wartość energetyczna: 2761,36 kcal; Białko ogółem: 109,66 g; Tłuszcz: 76,15 g; Kw. tł. nasy.: 29,05 g; Węglowodany ogółem: 419,18 g; W tym cukry: 102,65 g; Błonnik pok.: 28,49 g; Sól: 11,83 g;	Wartość energetyczna: 2589,30 kcal; Białko ogółem: 113,00 g; Tłuszcz: 60,92 g; Kw. tł. nasy.: 13,90 g; Węglowodany ogółem: 402,98 g; W tym cukry: 124,57 g; Błonnik pok.: 33,37 g; Sól: 12,41 g;	Wartość energetyczna: 2678,60 kcal; Białko ogółem: 121,73 g; Tłuszcz: 73,77 g; Kw. tł. nasy.: 27,98 g; Węglowodany ogółem: 402,98 g; W tym cukry: 94,36 g; Błonnik pok.: 33,50 g; Sól: 14,64 g;	Wartość energetyczna: 2834,42 kcal; Białko ogółem: 148,98 g; Tłuszcz: 81,63 g; Kw. tł. nasy.: 30,82 g; Węglowodany ogółem: 416,86 g; W tym cukry: 105,98 g; Błonnik pok.: 36,86 g; Sól: 15,86 g;	Wartość energetyczna: 2943,18 kcal; Białko ogółem: 119,79 g; Tłuszcz: 81,63 g; Kw. tł. nasy.: 30,82 g; Węglowodany ogółem: 378,44 g; W tym cukry: 116,76 g; Błonnik pok.: 25,01 g; Sól: 10,08 g;	Wartość energetyczna: 2421,37 kcal; Białko ogółem: 90,33 g; Tłuszcz: 64,88 g; Kw. tł. nasy.: 26,89 g; Węglowodany ogółem: 378,44 g; W tym cukry: 116,76 g; Błonnik pok.: 25,01 g; Sól: 10,08 g;	Wartość energetyczna: 2308,38 kcal; Białko ogółem: 119,79 g; Tłuszcz: 71,88 g; Kw. tł. nasy.: 28,65 g; Węglowodany ogółem: 312,78 g; W tym cukry: 44,28 g; Błonnik pok.: 43,64 g; Sól: 14,24 g;	Wartość energetyczna: 2552,21 kcal; Białko ogółem: 92,38 g; Tłuszcz: 78,77 g; Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Węglowodany ogółem: 372,22 g; W tym cukry: 112,49 g; Błonnik pok.: 33,15 g; Sól: 8,42 g;	Wartość energetyczna: 2994,91 kcal; Białko ogółem: 123,08 g; Tłuszcz: 89,08 g; Kw. tł. nasy.: 31,69 g; Węglowodany ogółem: 448,22 g; W tym cukry: 118,71 g; Błonnik pok.: 34,44 g; Sól: 11,08 g;	Wartość energetyczna: 2688,22 kcal; Białko ogółem: 123,08 g; Tłuszcz: 80,79 g; Kw. tł. nasy.: 32,32 g; Węglowodany ogółem: 380,80 g; W tym cukry: 94,66 g; Błonnik pok.: 35,24 g; Sól: 15,03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ICZMP 1/1C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwostrawnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-05-03 sobota	Śniadania	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mieszanka 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Biszkopty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	II SN								Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 50 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 50 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 50 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki gotowane słupki + 50 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki gotowane słupki + 50 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
Kolejka		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, homogenizowana, wędzona a, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, homogenizowana, wędzona a, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, homogenizowana, wędzona a, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/śródk 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/śródk 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/śródk 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/śródk 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, homogenizowana, wędzona a, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2681.51 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 381.43 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 16.70 g;	Wartość energetyczna: 2852.92 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 94.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 14.74 g;	Wartość energetyczna: 2622.41 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 412.22 g; W tym cukry: 112.23 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 15.40 g;	Wartość energetyczna: 2352.96 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 14.50 g;	Wartość energetyczna: 2664.65 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 398.65 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2994.50 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 408.66 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 15.02 g;	Wartość energetyczna: 2136.91 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2319.43 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 383.15 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 16.84 g;	Wartość energetyczna: 2670.58 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 411.25 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2655.80 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 3035.24 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 16.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ICZMP 1/1C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/2C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwostrawnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-05-04, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	
	II/Śni											
	Obiad	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 60 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surowka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surowka Coleslaw + 50 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surowka z białej kapusty z marchwią + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL) Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL) Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL) Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 245 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 55 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL) Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surowka z białej kapusty z marchwią + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron bezglutenowy 80 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Surowka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Koliet sojowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.) Surowka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 80 g (GLU PSZ, MLE, GOR, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Surowka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)									Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	
Kuchnia	Kuchnia	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wędziona schab wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR .) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR .) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR .) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR .) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR .) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2532.42 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2626.65 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2670.79 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 401.53 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2556.72 kcal; Białko ogółem: 129.01 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2651.46 kcal; Białko ogółem: 131.36 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 3098.47 kcal; Białko ogółem: 176.78 g; Tłuszcz: 101.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2267.25 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2447.55 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 2612.61 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2471.75 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 412.56 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2904.36 kcal; Białko ogółem: 150.56 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 14.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/IC1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/IC2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-05-05 poniedziałek	Śniadania	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ciastka różne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Waflę ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/śródk 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Ciastka różne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (<u>SEL</u>) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pomidor b/śródk 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ciastka różne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Waflę ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Waflę ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska krucha z pieca wierzpowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	ISN							Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wierzpowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos kurczakowy z pieca wierzpowa, parzona 50 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto z/c 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto z/c 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto z/c 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos z tofu i warzywami do risotto z/c 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 1szt. 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Waflę ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</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>) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twardy półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki Mi 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2732,29 kcal; Białko ogółem: 105,58 g; Tłuszcz: 81,52 g; Kw. tł. nasy: 37,12 g; Węglowodany ogółem: 407,87 g; W tym cukry: 118,95 g; Błonnik pok.: 26,32 g; Soli: 11,11 g;	Wartość energetyczna: 2877,53 kcal; Białko ogółem: 121,24 g; Tłuszcz: 90,06 g; Kw. tł. nasy: 43,88 g; Węglowodany ogółem: 405,47 g; W tym cukry: 135,75 g; Błonnik pok.: 23,94 g; Soli: 10,41 g;	Wartość energetyczna: 2733,65 kcal; Białko ogółem: 98,07 g; Tłuszcz: 76,63 g; Kw. tł. nasy: 19,82 g; Węglowodany ogółem: 433,63 g; W tym cukry: 127,89 g; Błonnik pok.: 34,81 g; Soli: 14,11 g;	Wartość energetyczna: 2399,52 kcal; Białko ogółem: 98,07 g; Tłuszcz: 76,43 g; Kw. tł. nasy: 28,69 g; Węglowodany ogółem: 351,56 g; W tym cukry: 63,26 g; Błonnik pok.: 31,15 g; Soli: 12,29 g;	Wartość energetyczna: 2519,35 kcal; Białko ogółem: 106,59 g; Tłuszcz: 76,12 g; Kw. tł. nasy: 29,35 g; Węglowodany ogółem: 363,74 g; W tym cukry: 90,00 g; Błonnik pok.: 23,22 g; Soli: 9,23 g;	Wartość energetyczna: 2586,13 kcal; Białko ogółem: 108,74 g; Tłuszcz: 74,95 g; Kw. tł. nasy: 28,18 g; Węglowodany ogółem: 385,53 g; W tym cukry: 112,77 g; Błonnik pok.: 34,43 g; Soli: 11,67 g;	Wartość energetyczna: 2109,49 kcal; Białko ogółem: 85,35 g; Tłuszcz: 67,56 g; Kw. tł. nasy: 30,37 g; Węglowodany ogółem: 296,83 g; W tym cukry: 97,95 g; Błonnik pok.: 19,35 g; Soli: 7,22 g;	Wartość energetyczna: 2527,57 kcal; Białko ogółem: 119,18 g; Tłuszcz: 90,30 g; Kw. tł. nasy: 31,49 g; Węglowodany ogółem: 402,22 g; W tym cukry: 40,81 g; Błonnik pok.: 47,74 g; Soli: 12,23 g;	Wartość energetyczna: 2578,71 kcal; Białko ogółem: 84,00 g; Tłuszcz: 82,43 g; Kw. tł. nasy: 29,73 g; Węglowodany ogółem: 402,22 g; W tym cukry: 112,41 g; Błonnik pok.: 39,61 g; Soli: 9,68 g;	Wartość energetyczna: 2948,23 kcal; Białko ogółem: 111,68 g; Tłuszcz: 95,95 g; Kw. tł. nasy: 42,48 g; Węglowodany ogółem: 413,79 g; W tym cukry: 105,48 g; Błonnik pok.: 32,36 g; Soli: 13,05 g;	Wartość energetyczna: 2922,81 kcal; Białko ogółem: 110,22 g; Tłuszcz: 98,55 g; Kw. tł. nasy: 45,16 g; Węglowodany ogółem: 413,79 g; W tym cukry: 100,83 g; Błonnik pok.: 33,19 g; Soli: 14,52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-05-06 wtorek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mielnca o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/śkórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	USN								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 50 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką (bez miela) + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielnca o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 1 szt (MLE.) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Mandarynka 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2448,66 kcal; Białko ogółem: 103,40 g; Tłuszcz: 82,32 g; Kw. tł. nasy: 36,86 g; Węglowodany ogółem: 336,94 g; W tym cukry: 66,59 g; Błonnik pok.: 30,20 g; Sól: 15,50 g;	Wartość energetyczna: 2510,92 kcal; Białko ogółem: 106,36 g; Tłuszcz: 81,38 g; Kw. tł. nasy: 37,12 g; Węglowodany ogółem: 349,60 g; W tym cukry: 65,96 g; Błonnik pok.: 26,17 g; Sól: 14,17 g;	Wartość energetyczna: 2585,14 kcal; Białko ogółem: 101,57 g; Tłuszcz: 67,53 g; Kw. tł. nasy: 16,81 g; Węglowodany ogółem: 402,73 g; W tym cukry: 76,88 g; Błonnik pok.: 30,62 g; Sól: 13,59 g;	Wartość energetyczna: 2601,81 kcal; Białko ogółem: 105,78 g; Tłuszcz: 88,94 g; Kw. tł. nasy: 37,44 g; Węglowodany ogółem: 351,51 g; W tym cukry: 60,40 g; Błonnik pok.: 25,82 g; Sól: 15,14 g;	Wartość energetyczna: 2704,04 kcal; Białko ogółem: 146,98 g; Tłuszcz: 86,75 g; Kw. tł. nasy: 37,48 g; Węglowodany ogółem: 375,15 g; W tym cukry: 79,58 g; Błonnik pok.: 22,80 g; Sól: 11,61 g;	Wartość energetyczna: 3044,75 kcal; Białko ogółem: 166,98 g; Tłuszcz: 116,60 g; Kw. tł. nasy: 47,08 g; Węglowodany ogółem: 360,91 g; W tym cukry: 79,58 g; Błonnik pok.: 29,41 g; Sól: 15,44 g;	Wartość energetyczna: 2241,85 kcal; Białko ogółem: 78,52 g; Tłuszcz: 81,65 g; Kw. tł. nasy: 35,48 g; Węglowodany ogółem: 310,27 g; W tym cukry: 77,18 g; Błonnik pok.: 22,11 g; Sól: 9,23 g;	Wartość energetyczna: 2366,09 kcal; Białko ogółem: 125,20 g; Tłuszcz: 89,48 g; Kw. tł. nasy: 38,23 g; Węglowodany ogółem: 284,37 g; W tym cukry: 19,83 g; Błonnik pok.: 36,46 g; Sól: 17,37 g;	Wartość energetyczna: 2480,21 kcal; Białko ogółem: 87,26 g; Tłuszcz: 89,48 g; Kw. tł. nasy: 47,63 g; Węglowodany ogółem: 334,35 g; W tym cukry: 60,43 g; Błonnik pok.: 32,11 g; Sól: 9,68 g;	Wartość energetyczna: 2471,80 kcal; Białko ogółem: 127,31 g; Tłuszcz: 89,15 g; Kw. tł. nasy: 47,63 g; Węglowodany ogółem: 360,60 g; W tym cukry: 82,35 g; Błonnik pok.: 24,76 g; Sól: 10,92 g;	Wartość energetyczna: 2697,52 kcal; Białko ogółem: 127,31 g; Tłuszcz: 94,10 g; Kw. tł. nasy: 47,63 g; Węglowodany ogółem: 348,19 g; W tym cukry: 61,77 g; Błonnik pok.: 28,48 g; Sól: 16,46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP MU/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatworzysywalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GU/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-05-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek różany + 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE).	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Bułka pszenna duża krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłej 50 g Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek różany + 50 g (MLE) Szyńska Biesiadna-szyńska wp.wędz.parz. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II SN								Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) kasza pęczak/sypko 200g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE) Surowka z marchwi z olejem b/c+ 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszanej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c+ 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SOJ, SEL) kasza pęczak/sypko 200g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surowka z marchwi z olejem b/c+ 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surowka z marchwi z olejem b/c+ 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) kasza pęczak/sypko 200g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surowka z marchwi z olejem b/c+ 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surowka z marchwi z olejem b/c+ 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surowka z marchwi z olejem b/c+ 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
	Kolejacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska od Zduna-wędzonka wędzowana,szyńska wędzona,parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna duża krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna duża krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna duża krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Papryka b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska od Zduna-wędzonka wędzowana,szyńska wędzona,parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska od Zduna-wędzonka wędzowana,szyńska wędzona,parzona 50 g (SOJ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chaka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l 1 szt		Chaka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyrkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyrkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2974.04 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 394.66 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 3115.95 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 434.10 g; W tym cukry: 149.03 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2562.20 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 408.80 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2982.86 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 413.14 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 3174.25 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 454.13 g; W tym cukry: 152.25 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 3203.10 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 408.54 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2629.46 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 147.15 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2547.87 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 48.74 g; Sól: 14.74 g;	Wartość energetyczna: 2673.64 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 396.10 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2817.31 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 416.70 g; W tym cukry: 138.70 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2917.93 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 13.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL1/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-05-08 czwartek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 2 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg + 50 g (MLE) Pomidor białkórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg + 50 g (MLE) Pomidor białkórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg + 30 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg + 30 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor białkórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	
	USN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)										
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c+ 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c+ 50 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c+ 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c+ 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL) Sos a la boloński z tofu + 150 g (SOJ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c+ 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c+ 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g										
	Kolacja	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor białkórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor białkórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (SEL) Pomidor białkórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg + 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt										
		Wartość energetyczna: 2477.73 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2685.81 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 382.98 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2383.22 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 382.47 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2412.26 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 353.19 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 14.84 g;	Wartość energetyczna: 2635.60 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 385.57 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 3223.95 kcal; Białko ogółem: 147.97 g; Tłuszcz: 114.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 414.46 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 17.05 g;	Wartość energetyczna: 2249.56 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2363.71 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 48.50 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2612.90 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2773.87 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 3262.59 kcal; Białko ogółem: 147.36 g; Tłuszcz: 116.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 16.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmieczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP P2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwopryswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	ISN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka po greku + 75 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po greku + 50 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Pulpet z dorsza + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po greku + 75 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po greku + 50 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Warzywa po greku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Warzywa po greku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Warzywa po greku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz pieczony w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Warzywa po greku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp. wędzona, perzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp. wędzona, perzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2653.35 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2904.43 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 399.34 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2588.19 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 417.74 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 14.72 g;	Wartość energetyczna: 2610.02 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2917.12 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 397.61 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2871.17 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 14.76 g;	Wartość energetyczna: 2286.20 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2387.54 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2774.37 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 422.26 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 3038.35 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 410.48 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 14.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/1C1 Podstawowa Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/1C2 Łatwo strawna Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-05-10 sobota	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Mix salat 10 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Mix salat 10 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekimi z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Pomidor 10 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Dżem 25 g 2 szt Mix salat 10 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadłnej 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Mix salat 10 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Mix salat 10 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Mix salat 10 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	USN							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 200 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 50 g Buraki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 50 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 50 g Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 200 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 200 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolejka	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g szaszetka 1 szt Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekimi z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekimi z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekimi z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekimi z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekimi z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszlet z soczewicy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona a parzona 100 g Ketchup 15g szaszetka 1 szt Salata zielona 20 g Kakao z mlekimi z/c 250 ml (MLE.)
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3081.41 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 117.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 409.52 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 15.00 g;	Wartość energetyczna: 3329.07 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 118.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 468.50 g; W tym cukry: 127.43 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 2617.13 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 434.92 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2850.71 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 428.88 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 3135.46 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 488.89 g; W tym cukry: 137.94 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 3661.88 kcal; Białko ogółem: 160.66 g; Tłuszcz: 138.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 456.33 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 16.33 g;	Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 124.08 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2623.04 kcal; Białko ogółem: 64.90 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 426.48 g; W tym cukry: 126.84 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 3015.41 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 485.54 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 3326.82 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 133.08 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 426.09 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 16.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP MU/1 Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GU/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a/la homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a/la homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a/la homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wędziona schab wędzony parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	
	II SN							Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany + 100 g Cukinia gotowana + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany + 100 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z makaronem (bez glutenu) + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany + 100 g Schab gotowany + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki ruskie (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Fasolka szparagowa zielona + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2309.94 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 2488.44 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2455.90 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 409.59 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 14.54 g;	Wartość energetyczna: 2455.56 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2603.90 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 390.69 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2805.49 kcal; Białko ogółem: 141.99 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 16.53 g;	Wartość energetyczna: 2202.86 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 15.08 g;	Wartość energetyczna: 2495.32 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 467.24 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 3203.58 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 105.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2660.77 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 14.07 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 JEĆZ - 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,