

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
II SNI	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)											
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Należniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Szpinał gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 400 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Szpinał gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Szpinał gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Makaron z serem (bezglutenu) 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Makaron z serem (bezglutenu) 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Makaron z serem (bezglutenu) 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Makaron z serem (bezglutenu) 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g
PD		Mandarynka 1 szt		Mus z jabłek () z/c 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Mus z jabłek () z/c 150 g	Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baleron wędzony, parzony 60 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak* 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak* 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak* 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak* 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak* 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak* 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak* 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z liściem wierzby z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z liściem wierzby z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z liściem wierzby z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2139.97 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2465.16 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2094.10 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2103.33 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2241.62 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2815.03 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 412.42 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2242.59 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1932.78 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 263.82 g; W tym cukry: 29.20 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2048.97 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2097.09 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2887.93 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 415.23 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 11.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II SNI								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane l) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem l) 75 g Surówka Coleslaw l) 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane l) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem l) 50 g Surówka Coleslaw l) 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki oprószone l) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem l) 75 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki oprószone l) 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem l) 50 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki oprószone l) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem l) 75 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Blika wieprzowa z szynki 60 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone l) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem l) 75 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Blika wieprzowa z szynki 60 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone l) 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem l) 50 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem l) 75 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c l) 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) l) 350 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem l) 75 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane l) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem l) 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Blika wieprzowa z szynki 60 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem l) 75 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowaz udzka kurczaka l) 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 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) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pasztet z soczewicy l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowaz udzka kurczaka l) 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 40 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) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pasztet z soczewicy l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salata zielona 5 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2710.58 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; Weglowodany ogółem: 370.16 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 3064.92 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 111.01 g; Kw. tł. nasy.: 46.01 g; Weglowodany ogółem: 434.44 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2268.12 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Weglowodany ogółem: 375.18 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2268.53 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Weglowodany ogółem: 448.75 g; W tym cukry: 107.67 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 3078.69 kcal; Białko ogółem: 137.41 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Weglowodany ogółem: 447.01 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2831.54 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Weglowodany ogółem: 447.25 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2695.21 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Weglowodany ogółem: 447.25 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2057.11 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Weglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2343.99 kcal; Białko ogółem: 71.52 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Weglowodany ogółem: 355.04 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 2.92 g;	Wartość energetyczna: 2978.94 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Weglowodany ogółem: 461.71 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 3200.36 kcal; Białko ogółem: 142.84 g; Tłuszcz: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Weglowodany ogółem: 456.01 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 11.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Roszpinka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 70 g Roszpinka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszpinka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszpinka 10 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Roszpinka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszpinka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 70 g Roszpinka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL) Roszpinka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL) Roszpinka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL) Roszpinka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
II SNI									jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem (I) 75 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem (I) 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bitka z fileta kurczaka 60 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Bitka z fileta kurczaka 60 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 50 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 50 g	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem (I) 75 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Surówka z marchwi z olejem (I) 75 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g (JA.J.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE) Surówka z marchwi z olejem (I) 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Bitka z fileta kurczaka 60 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JA.J.) Bitka z fileta kurczaka 60 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml (MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt		Koktajl bananowy 200 ml (MLE)		
Kolejnia	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) 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) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JA.J.) Salata zielona 5 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JA.J.) Salata zielona 5 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JA.J.) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1945.38 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2027.68 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1927.54 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2013.93 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2028.56 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2748.15 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 375.71 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2169.15 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1959.03 kcal; Białko ogółem: 61.65 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1967.47 kcal; Białko ogółem: 53.31 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2312.88 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2865.11 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Tłuszcz: 95.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 11.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banian 1szt. 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banian 1szt. 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banian 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banian 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banian 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II Szt									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Brokul gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Brokul gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Brokul gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Brokul gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Brokul gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Brokul gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Brokul gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 75 g (<u>SEL</u>) Brokul gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka wielowarzynna z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Brokul gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Brokul gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Brokul gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb Graham 30 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 szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 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 szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 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 szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok jablkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2482,65 kcal; Białko ogółem: 74,79 g; Tłuszcz: 82,56 g; Kw. tł. nasy.: 36,56 g; Węglowodany ogółem: 375,51 g; W tym cukry: 88,16 g; Błonnik pok.: 36,22 g; Sól: 9,72 g;	Wartość energetyczna: 2669,37 kcal; Białko ogółem: 74,11 g; Tłuszcz: 89,80 g; Kw. tł. nasy.: 42,75 g; Węglowodany ogółem: 404,29 g; W tym cukry: 103,40 g; Błonnik pok.: 32,95 g; Sól: 9,31 g;	Wartość energetyczna: 2463,98 kcal; Białko ogółem: 79,34 g; Tłuszcz: 59,35 g; Kw. tł. nasy.: 12,87 g; Węglowodany ogółem: 420,84 g; W tym cukry: 118,47 g; Błonnik pok.: 36,21 g; Sól: 9,47 g;	Wartość energetyczna: 2209,53 kcal; Białko ogółem: 73,23 g; Tłuszcz: 59,80 g; Kw. tł. nasy.: 26,32 g; Węglowodany ogółem: 356,89 g; W tym cukry: 81,45 g; Błonnik pok.: 29,48 g; Sól: 7,84 g;	Wartość energetyczna: 2506,80 kcal; Białko ogółem: 78,95 g; Tłuszcz: 70,91 g; Kw. tł. nasy.: 32,94 g; Węglowodany ogółem: 398,41 g; W tym cukry: 131,25 g; Błonnik pok.: 25,06 g; Sól: 6,53 g;	Wartość energetyczna: 3151,20 kcal; Białko ogółem: 139,94 g; Tłuszcz: 92,69 g; Kw. tł. nasy.: 44,74 g; Węglowodany ogółem: 451,09 g; W tym cukry: 131,25 g; Błonnik pok.: 32,82 g; Sól: 11,73 g;	Wartość energetyczna: 2627,78 kcal; Białko ogółem: 97,65 g; Tłuszcz: 75,61 g; Kw. tł. nasy.: 36,74 g; Węglowodany ogółem: 396,40 g; W tym cukry: 101,85 g; Błonnik pok.: 25,71 g; Sól: 6,73 g;	Wartość energetyczna: 2131,77 kcal; Białko ogółem: 89,65 g; Tłuszcz: 79,00 g; Kw. tł. nasy.: 29,82 g; Węglowodany ogółem: 285,79 g; W tym cukry: 26,75 g; Błonnik pok.: 41,40 g; Sól: 9,26 g;	Wartość energetyczna: 2350,90 kcal; Białko ogółem: 74,66 g; Tłuszcz: 75,08 g; Kw. tł. nasy.: 32,53 g; Węglowodany ogółem: 346,97 g; W tym cukry: 98,23 g; Błonnik pok.: 16,73 g; Sól: 5,18 g;	Wartość energetyczna: 2934,30 kcal; Białko ogółem: 82,49 g; Tłuszcz: 101,30 g; Kw. tł. nasy.: 49,77 g; Węglowodany ogółem: 436,14 g; W tym cukry: 125,15 g; Błonnik pok.: 36,18 g; Sól: 8,90 g;	Wartość energetyczna: 3364,72 kcal; Białko ogółem: 147,66 g; Tłuszcz: 109,49 g; Kw. tł. nasy.: 46,61 g; Węglowodany ogółem: 462,75 g; W tym cukry: 133,87 g; Błonnik pok.: 38,88 g; Sól: 12,76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj (bez miodu) 60 g (JAJ) Salata zielona 20 g Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt Jabłko 1 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt Jabłko 1 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
II SNI								Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			
Obiad	Szpinakowa z zacierką (I) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (I) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez miodu) (I) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (I) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 50 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (I) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (I) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (I) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 50 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (I) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (I) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (I) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD		Chrupki kukurydziane 25 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Surówka z selera i marchwi z olejem (I) b/c 100 g (SEL)	Chrupki kukurydziane 25 g	
Kolejacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Poledwica wiśniowa wędzonka kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g
PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2054.71 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 318.07 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2176.82 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2160.00 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1993.42 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2161.40 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2452.44 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2071.50 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1996.13 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 286.38 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2224.96 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2189.27 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2534.62 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/śkórki 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pasztet z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pasztet z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pasztet z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata lodowa 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pasztet z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sałata lodowa 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SNI								jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mlek) (I) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem (I) 50 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem b/c 50 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem (I) 50 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz sojowy z warzywami (I) 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (I) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
Kolejacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Musztarda 15g szaszetka 1 szt (GOR.) Buraczki gotowane plastry (I) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 15g szaszetka 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plastry (I) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry (I) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Buraczki gotowane plastry (I) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Buraczki gotowane plastry (I) 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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry (I) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Buraczki gotowane plastry (I) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Buraczki gotowane plastry (I) 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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Buraczki gotowane plastry (I) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2477.27 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2665.77 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2235.55 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2199.01 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2427.86 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 3200.21 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 109.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 416.82 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2412.63 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; W tym cukry: 34.70 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2048.09 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2202.24 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 3183.89 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 112.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 416.26 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 15g saszelka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt Banana 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banana 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banana 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN							Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Salatka z buraczki i jabłka z olejem () 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlety z brokula* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec drobiowy gotowany z/c z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb Graham 30 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2248.96 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2420.50 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2236.49 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2275.23 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 321.56 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2517.53 kcal; Białko ogółem: 138.61 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 388.50 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2843.23 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 141.51 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2448.31 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 271.54 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2084.78 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2135.02 kcal; Białko ogółem: 59.91 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; W tym cukry: 144.07 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2345.88 kcal; Białko ogółem: 146.43 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 383.28 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 11.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 %0,2l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SNI								Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 50 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 250 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 50 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD		Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt		Jabłko 1 szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
Kolejacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2587.04 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 398.87 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2719.65 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 421.90 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1990.80 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2488.48 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2703.46 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 420.88 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2951.85 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 454.39 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2618.48 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 409.79 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2076.69 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 288.50 g; W tym cukry: 28.38 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1977.55 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2411.33 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 3002.57 kcal; Białko ogółem: 140.01 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 427.57 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 60 g (RYB, SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 120 g (PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 60 g (RYB, SEL) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
II ŚN								Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Bitka schabowa 60 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ryz z na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 60 g (JAJ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (SOJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
PD		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)			Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	
Kolejca	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2030.76 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2308.59 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2068.68 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2010.96 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2258.01 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2750.80 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2205.30 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1945.41 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 276.29 g; W tym cukry: 15.72 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2090.15 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2336.81 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2755.98 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 388.79 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (SOJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek (l) z/c 150 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor b/śródków 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek (l) z/c 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor b/śródków 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek (l) z/c 150 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	II SN	Pomarańcza 250g 1 szt									
Obiad	Grysikowa (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Cyros z kurczaka 60 g (GOR) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 75 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Cyros z kurczaka 60 g (GOR) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 50 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Cyros z kurczaka 60 g (GOR) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźcą kurczaka 60 g (GLU PSZ) Sos ziolowy (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźcą kurczaka 60 g (GLU PSZ) Sos ziolowy (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 50 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Cyros z kurczaka 60 g (GOR) Mięso drobiowe pieczone z udźcą kurczaka 60 g (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Zrzak drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziolowy (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźcą kurczaka 60 g (GLU PSZ) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c (l) 75 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* (bez glutenu) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g (SEL)	Grysikowa (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźcą kurczaka 60 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kofeły ziemniaczane (l) 300 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 75 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Dymia duszona z olejem* (bez glutenu) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g (SEL)	Grysikowa (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźcą kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos ziolowy (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Banan 1szt. 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (SOJ) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śródków 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śródków 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śródków 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) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (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) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2041.91 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2177.13 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2093.37 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2118.45 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2176.09 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2629.51 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2247.42 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1845.50 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 274.88 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2128.65 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2248.18 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 384.77 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2654.63 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 11.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasztet z soczewicy (l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasztet z soczewicy (l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasztet z soczewicy (l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
II SNI	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)										
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Surówka Coleslaw (l) 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Surówka Coleslaw (l) 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Surówka z kapusty białej z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c (l) 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (l) 350 ml (MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) (b/glutenu) 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym (*) 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)
Kolejacja	Chleb Graham 30 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 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g		Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2098.98 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2379.64 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 379.76 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2264.43 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2102.70 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2285.56 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2958.67 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2317.63 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 368.50 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2178.22 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2214.15 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2557.33 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 3015.09 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 106.62 g; Kw. tł. nasy.: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 11.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj (bez mleka) 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor biskorki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Roszponka 10 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
	II SNI									jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 50 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 50 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt		Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ketchup 15g saszetka 1 szt Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) 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) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Dżem 25 g 2 szt 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) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata 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	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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2004.84 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2245.07 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1951.26 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 1991.69 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2079.83 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2536.64 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2010.53 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1774.95 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 253.07 g; W tym cukry: 27.67 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1943.24 kcal; Białko ogółem: 51.04 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2362.23 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2753.40 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 12.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp (l) 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100g (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp (l) 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
II SNI									Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) (l) 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (l) 150 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
Kolejacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplacina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ogórek kiszony 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplacina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kielki brokuła 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) Parówki drobiowe z cieplacina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Kielki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Kielki brokuła 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) Parówki drobiowe z cieplacina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twardóg półtusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twardóg półtusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)			
	Wartość energetyczna: 2011.04 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 287.47 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2168.10 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 1997.46 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1960.62 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2080.81 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 3043.45 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 415.55 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2081.95 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1852.14 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 256.54 g; W tym cukry: 16.82 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2044.01 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2365.60 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 3017.66 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 420.36 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 11.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłkiem () z/c 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłkiem () z/c 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłkiem () z/c 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt, 1 szt Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt, 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
		II SN	Jabłko 1 szt 1 szt									
2024-03-03 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* 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>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2024-03-03 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 30 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>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 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>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</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>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR.</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>) Szyunka zielonogórską- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Pomarańcza 250g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2243.10 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2350.07 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2097.00 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2057.36 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2162.08 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2682.60 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2223.02 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1940.80 kcal; Białko ogółem: 62.92 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2009.24 kcal; Białko ogółem: 62.92 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 2546.99 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2629.47 kcal; Białko ogółem: 126.95 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.73 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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