

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 30 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 30 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor/bśkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 30 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw (I) 60 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECCZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Jabłko 1 szt 1 szt									
Obiad	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) (I) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 50 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem (I) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (I) 150 g Kompot owocowy* 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 ZYT.) 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 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/bśkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/bśkórki 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/bśkórki 70 g Rukola 10 g Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/bśkórki 70 g Rukola 10 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 70 g Rukola 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.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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 (JAJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2025,08 kcal; Białko ogółem: 73,72 g; Tłuszcz: 58,35 g; Kw. tł. nasy.: 23,32 g; Węglowodany ogółem: 309,39 g; W tym cukry: 67,31 g; Błonnik pok.: 26,32 g; Sól: 9,49 g;	Wartość energetyczna: 2372,64 kcal; Białko ogółem: 73,73 g; Tłuszcz: 58,10 g; Kw. tł. nasy.: 23,53 g; Węglowodany ogółem: 396,72 g; W tym cukry: 153,18 g; Błonnik pok.: 24,59 g; Sól: 9,55 g;	Wartość energetyczna: 2064,19 kcal; Białko ogółem: 69,34 g; Tłuszcz: 47,32 g; Kw. tł. nasy.: 11,12 g; Węglowodany ogółem: 353,89 g; W tym cukry: 102,43 g; Błonnik pok.: 30,92 g; Sól: 9,74 g;	Wartość energetyczna: 2103,86 kcal; Białko ogółem: 75,32 g; Tłuszcz: 63,31 g; Kw. tł. nasy.: 27,25 g; Węglowodany ogółem: 315,75 g; W tym cukry: 71,68 g; Błonnik pok.: 19,99 g; Sól: 8,63 g;	Wartość energetyczna: 2399,68 kcal; Białko ogółem: 98,92 g; Tłuszcz: 75,72 g; Kw. tł. nasy.: 23,20 g; Węglowodany ogółem: 406,21 g; W tym cukry: 163,48 g; Błonnik pok.: 19,48 g; Sól: 6,94 g;	Wartość energetyczna: 2564,09 kcal; Białko ogółem: 98,92 g; Tłuszcz: 75,72 g; Kw. tł. nasy.: 30,91 g; Węglowodany ogółem: 380,35 g; W tym cukry: 81,12 g; Błonnik pok.: 31,59 g; Sól: 10,71 g;	Wartość energetyczna: 2382,22 kcal; Białko ogółem: 81,01 g; Tłuszcz: 56,72 g; Kw. tł. nasy.: 23,37 g; Węglowodany ogółem: 399,10 g; W tym cukry: 156,04 g; Błonnik pok.: 20,46 g; Sól: 7,14 g;	Wartość energetyczna: 1971,23 kcal; Białko ogółem: 63,59 g; Tłuszcz: 57,81 g; Kw. tł. nasy.: 26,66 g; Węglowodany ogółem: 272,04 g; W tym cukry: 34,72 g; Błonnik pok.: 34,23 g; Sól: 9,92 g;	Wartość energetyczna: 2084,93 kcal; Białko ogółem: 55,66 g; Tłuszcz: 56,04 g; Kw. tł. nasy.: 20,14 g; Węglowodany ogółem: 341,60 g; W tym cukry: 104,78 g; Błonnik pok.: 21,30 g; Sól: 5,05 g;	Wartość energetyczna: 2296,18 kcal; Białko ogółem: 63,59 g; Tłuszcz: 57,81 g; Kw. tł. nasy.: 24,22 g; Węglowodany ogółem: 393,31 g; W tym cukry: 130,89 g; Błonnik pok.: 30,90 g; Sól: 5,61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiiekany drobiowy 60 g (MLE), Papryka konserwowa 70 g, Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiiekany drobiowy 60 g (MLE), Papryka konserwowa 70 g, Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE), Szybkowa debowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g, Jablko 1 szt 1 szt, Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiiekany drobiowy 60 g (MLE), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiiekany drobiowy 60 g (MLE), Serek Fromage 40 g (GLU, PSZ, MLE, JAJ, ŻYT, MLE), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Banan 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek Fromage 40 g (GLU, PSZ, MLE, JAJ, ŻYT, MLE), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Banan 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiiekany drobiowy 60 g (MLE), Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Banan 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiiekany drobiowy 60 g (MLE), Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Banan 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiiekany drobiowy 60 g (MLE), Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 15 g (MLE), Filet zapiiekany drobiowy 60 g (MLE), Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Mixsałat 10 g, Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek Fromage 60 g (GLU, PSZ, MLE, JAJ, ŻYT, MLE), Banan 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Banan 1szt. 1 szt, Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek Fromage 60 g (GLU, PSZ, MLE, JAJ, ŻYT, MLE), Banan 1szt. 1 szt, Mixsałat 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ), Budyn o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)
									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 200 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki 60 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos pieczeniowy 100 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g, Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 200 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki 60 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos pieczeniowy 100 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g, Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 200 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki 60 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g, Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Brokuł gotowany* 75 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 200 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki 60 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Brokuł gotowany* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 200 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki 60 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Brokuł gotowany* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 200 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki 60 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Brokuł gotowany* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 150 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Klopsik wierzpowy 50 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Brokuł gotowany* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 150 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Klopsik wierzpowy 50 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Brokuł gotowany* 50 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron bezglutenowy 200 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki (bez glutenu) 80 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny (bez glutenu) 100 ml (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g, Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU, PSZ, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) ( ) 350 ml (MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron bezglutenowy 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki (bez glutenu) 80 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny (bez glutenu) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g, Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron z warzywami( ) 300 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki 100g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Brokuł gotowany* 75 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Makaron 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Bitka wierzpowa z szynki 60 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Sos własny ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Brokuł gotowany* 75 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE,)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g (SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, JAJ, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE,)
PN	Wartość energetyczna: 2389.30 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2564.79 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 403.66 g; W tym cukry: 92.45 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2438.67 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 96.70 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2180.74 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2668.51 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 427.53 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3247.98 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 480.56 g; W tym cukry: 120.50 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2530.66 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 410.12 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1897.77 kcal; Białko ogółem: 2130.27 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2836.05 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 469.46 g; W tym cukry: 139.35 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2836.05 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 469.46 g; W tym cukry: 139.35 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 3168.75 kcal; Białko ogółem: 138.73 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 53.79 g; Węglowodany ogółem: 431.69 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 3168.75 kcal; Białko ogółem: 138.73 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 53.79 g; Węglowodany ogółem: 431.69 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Ogórek kiszony 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Ogórek kiszony 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Galaretki o smaku truskawkowym 150 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (GLUPSZ, JAJ.), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Ogórek kiszony 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Galaretki o smaku truskawkowym 150 g, Chleb Graham 50 g (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Galaretki o smaku truskawkowym 150 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Galaretki o smaku truskawkowym 150 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Galaretki o smaku truskawkowym 150 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Galaretki o smaku truskawkowym 150 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Ogórek kiszony 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Galaretki o smaku truskawkowym 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Galaretki o smaku truskawkowym 150 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE.)
II. SN									Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g		
Obiad	Grysikowa ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Buraczki zamazane z olejem ( ) 75 g (GLUPSZ), Sałatka szwedzka ( ) 75 g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLUPSZ), Sałatka szwedzka ( ) 75 g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLUPSZ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLUPSZ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLUPSZ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLUPSZ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 300 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 150 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLUPSZ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (JAJ.), Cwikła z jabłkiem b/c ( ) 75 g, Sałatka szwedzka b/c ( ) 75 g (GOR), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) ( ) 400 ml (MLE, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Cwikła z jabłkiem ( ) 75 g, Sałatka szwedzka ( ) 75 g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLUPSZ, SEL.), Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLUPSZ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLUPSZ, SEL.), Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLUPSZ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
Kolejnia	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor b/śkórki 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor b/śkórki 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor b/śkórki 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.), Sałatka zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.), Sałatka zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ), Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ), Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ), Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2259,62 kcal; Białko ogółem: 67,51 g; Tłuszcz: 64,20 g; Kw. tł. nasy: 22,29 g; Węglowodany ogółem: 363,63 g; W tym cukry: 80,88 g; Błonnik pok.: 29,31 g; Sól: 9,60 g;	Wartość energetyczna: 2371,81 kcal; Białko ogółem: 70,42 g; Tłuszcz: 64,35 g; Kw. tł. nasy: 22,33 g; Węglowodany ogółem: 388,50 g; W tym cukry: 83,01 g; Błonnik pok.: 30,22 g; Sól: 9,62 g;	Wartość energetyczna: 2299,32 kcal; Białko ogółem: 70,10 g; Tłuszcz: 60,47 g; Kw. tł. nasy: 12,47 g; Węglowodany ogółem: 381,18 g; W tym cukry: 82,37 g; Błonnik pok.: 31,77 g; Sól: 9,33 g;	Wartość energetyczna: 1883,26 kcal; Białko ogółem: 72,06 g; Tłuszcz: 43,25 g; Kw. tł. nasy: 23,80 g; Węglowodany ogółem: 306,20 g; W tym cukry: 47,22 g; Błonnik pok.: 25,23 g; Sól: 10,70 g;	Wartość energetyczna: 2803,50 kcal; Białko ogółem: 112,37 g; Tłuszcz: 77,03 g; Kw. tł. nasy: 20,86 g; Węglowodany ogółem: 361,77 g; W tym cukry: 84,85 g; Błonnik pok.: 24,87 g; Sól: 8,22 g;	Wartość energetyczna: 2802,80 kcal; Białko ogółem: 112,37 g; Tłuszcz: 77,03 g; Kw. tł. nasy: 27,09 g; Węglowodany ogółem: 429,72 g; W tym cukry: 97,56 g; Błonnik pok.: 37,38 g; Sól: 11,29 g;	Wartość energetyczna: 2014,28 kcal; Białko ogółem: 79,69 g; Tłuszcz: 42,42 g; Kw. tł. nasy: 20,63 g; Węglowodany ogółem: 362,62 g; W tym cukry: 84,72 g; Błonnik pok.: 23,73 g; Sól: 8,09 g;	Wartość energetyczna: 1900,85 kcal; Białko ogółem: 78,16 g; Tłuszcz: 59,44 g; Kw. tł. nasy: 25,54 g; Węglowodany ogółem: 281,55 g; W tym cukry: 26,42 g; Błonnik pok.: 36,31 g; Sól: 9,87 g;	Wartość energetyczna: 2122,09 kcal; Białko ogółem: 58,30 g; Tłuszcz: 51,30 g; Kw. tł. nasy: 20,37 g; Węglowodany ogółem: 362,62 g; W tym cukry: 83,33 g; Błonnik pok.: 21,36 g; Sól: 7,78 g;	Wartość energetyczna: 2275,90 kcal; Białko ogółem: 117,78 g; Tłuszcz: 48,37 g; Kw. tł. nasy: 20,02 g; Węglowodany ogółem: 393,88 g; W tym cukry: 88,02 g; Błonnik pok.: 40,69 g; Sól: 6,94 g;	Wartość energetyczna: 2885,52 kcal; Białko ogółem: 117,78 g; Tłuszcz: 82,48 g; Kw. tł. nasy: 30,19 g; Węglowodany ogółem: 434,60 g; W tym cukry: 97,75 g; Błonnik pok.: 37,49 g; Sól: 12,27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Shiadańskie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 60 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 60 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</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> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</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> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )
								jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
II SN											
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (I) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selerii i marchwi z olejem (I) 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selerii i marchwi z olejem (I) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (bez mleka)(I) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wprzowym i warzywami (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selerii i marchwi z olejem (I) 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wprzowym i warzywami (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selerii i marchwi z olejem i koncentratem pomidorowym* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wprzowym i warzywami (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Pulpet wprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wprzowym i warzywami (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Pulpet wprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wprzowym i warzywami (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selerii i marchwi z olejem (I) b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (brązowy) z mięsem wprzowym i warzywami (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z selerii i marchwi z olejem (I) b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiacczana (bez glutenu) (I) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wprzowym i warzywami (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selerii i marchwi z olejem (I) 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto wegetariańskie (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selerii i marchwi z olejem (I) 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wprzowym i warzywami (I) 300 g ( <u>SEL</u> ) Pulpet wprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Polegiewka Sopotka wprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Surówka wielowarzynna z olejem b/c (I) 100 g ( <u>SEL</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Polegiewka Sopotka wprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE</u> )
PD											
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor/biskorki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor/biskorki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor/biskorki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatazielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2543,54 kcal; Białko ogółem: 98,51 g; Tłuszcz: 91,81 g; Kw. tł. nasy.: 39,93 g; Węglowodany ogółem: 348,22 g; W tym cukry: 64,92 g; Błonnik pok.: 36,53 g; Sól: 8,93 g;	Wartość energetyczna: 2631,50 kcal; Białko ogółem: 99,83 g; Tłuszcz: 91,62 g; Kw. tł. nasy.: 41,24 g; Węglowodany ogółem: 367,48 g; W tym cukry: 91,51 g; Błonnik pok.: 32,72 g; Sól: 8,78 g;	Wartość energetyczna: 2214,44 kcal; Białko ogółem: 77,71 g; Tłuszcz: 61,03 g; Kw. tł. nasy.: 12,91 g; Węglowodany ogółem: 355,79 g; W tym cukry: 76,33 g; Błonnik pok.: 34,12 g; Sól: 9,02 g;	Wartość energetyczna: 2204,10 kcal; Białko ogółem: 78,51 g; Tłuszcz: 70,10 g; Kw. tł. nasy.: 26,58 g; Węglowodany ogółem: 323,98 g; W tym cukry: 54,55 g; Błonnik pok.: 24,47 g; Sól: 7,58 g;	Wartość energetyczna: 2297,48 kcal; Białko ogółem: 83,41 g; Tłuszcz: 69,05 g; Kw. tł. nasy.: 27,20 g; Węglowodany ogółem: 343,43 g; W tym cukry: 89,83 g; Błonnik pok.: 19,81 g; Sól: 5,45 g;	Wartość energetyczna: 2293,31 kcal; Białko ogółem: 134,41 g; Tłuszcz: 104,95 g; Kw. tł. nasy.: 44,89 g; Węglowodany ogółem: 382,95 g; W tym cukry: 78,65 g; Błonnik pok.: 28,41 g; Sól: 11,46 g;	Wartość energetyczna: 2297,95 kcal; Białko ogółem: 83,43 g; Tłuszcz: 69,05 g; Kw. tł. nasy.: 27,20 g; Węglowodany ogółem: 343,54 g; W tym cukry: 89,91 g; Błonnik pok.: 19,84 g; Sól: 5,45 g;	Wartość energetyczna: 2273,14 kcal; Białko ogółem: 95,34 g; Tłuszcz: 92,64 g; Kw. tł. nasy.: 39,00 g; Węglowodany ogółem: 289,52 g; W tym cukry: 38,07 g; Błonnik pok.: 48,70 g; Sól: 8,37 g;	Wartość energetyczna: 2265,95 kcal; Białko ogółem: 64,83 g; Tłuszcz: 77,95 g; Kw. tł. nasy.: 24,91 g; Węglowodany ogółem: 334,47 g; W tym cukry: 92,47 g; Błonnik pok.: 23,13 g; Sól: 4,65 g;	Wartość energetyczna: 2291,31 kcal; Białko ogółem: 66,79 g; Tłuszcz: 72,45 g; Kw. tł. nasy.: 34,40 g; Węglowodany ogółem: 360,22 g; W tym cukry: 96,51 g; Błonnik pok.: 33,77 g; Sól: 6,98 g;	Wartość energetyczna: 2863,31 kcal; Białko ogółem: 134,41 g; Tłuszcz: 104,95 g; Kw. tł. nasy.: 44,89 g; Węglowodany ogółem: 382,95 g; W tym cukry: 78,65 g; Błonnik pok.: 28,41 g; Sól: 11,46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb Graham 120g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z jaj 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane/plasty (I) 70g Rukola 10g Kakao z mlekiem 250ml ( <b>MLE</b> ) Kisielo smaku truskawkowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )
		IN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			
2024-03-08 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem (I) 350ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75g Szpinał gotowany z olejem* 75g ( <b>GLU, PSZ</b> )	Pomidorowa z makaronem (I) 300ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50g Szpinał gotowany z olejem* 75g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (I) 100ml ( <b>GLU, PSZ, SEL</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 75g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (I) 100ml ( <b>GLU, PSZ, SEL</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 75g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (I) 100ml ( <b>GLU, PSZ, SEL</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 75g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g ( <b>RYB</b> ) Szos jarzynowy z olejem* 50g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75g Szpinał gotowany z olejem* 75g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 60g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75g Szpinał gotowany z olejem (bez glutenu)* 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (I) 100ml ( <b>GLU, PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75g Szpinał gotowany z olejem* 75g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Miruna) 100g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (I) 100ml ( <b>GLU, PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250ml	
		PD		Wafle ryżowe 30g			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
2024-03-08 piątek	Kolacja	Chleb Graham 30g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10g Dżem 25g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb Graham 30g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Dżem 25g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Dżem 25g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Dżem 25g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml			Chleb Graham 30g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb Graham 30g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 2343,67 kcal; Białko ogółem: 83,10 g; Tłuszcz: 63,39 g; Kw. tł. nasy.: 27,25 g; Węglowodany ogółem: 371,83 g; W tym cukry: 99,23 g; Błonnik pok.: 29,02 g; Sól: 6,58 g;	Wartość energetyczna: 2467,02 kcal; Białko ogółem: 85,02 g; Tłuszcz: 64,70 g; Kw. tł. nasy.: 28,28 g; Węglowodany ogółem: 396,99 g; W tym cukry: 123,56 g; Błonnik pok.: 27,43 g; Sól: 6,59 g;	Wartość energetyczna: 2263,90 kcal; Białko ogółem: 71,18 g; Tłuszcz: 56,31 g; Kw. tł. nasy.: 12,44 g; Węglowodany ogółem: 382,95 g; W tym cukry: 118,79 g; Błonnik pok.: 30,63 g; Sól: 7,14 g;	Wartość energetyczna: 2349,02 kcal; Białko ogółem: 81,26 g; Tłuszcz: 65,11 g; Kw. tł. nasy.: 27,33 g; Węglowodany ogółem: 371,13 g; W tym cukry: 92,65 g; Błonnik pok.: 29,29 g; Sól: 7,15 g;	Wartość energetyczna: 2505,91 kcal; Białko ogółem: 88,56 g; Tłuszcz: 66,26 g; Kw. tł. nasy.: 28,28 g; Węglowodany ogółem: 398,67 g; W tym cukry: 119,33 g; Błonnik pok.: 24,25 g; Sól: 5,82 g;	Wartość energetyczna: 2731,13 kcal; Białko ogółem: 112,07 g; Tłuszcz: 73,32 g; Kw. tł. nasy.: 30,32 g; Węglowodany ogółem: 420,24 g; W tym cukry: 108,25 g; Błonnik pok.: 34,46 g; Sól: 11,72 g;	Wartość energetyczna: 2430,20 kcal; Białko ogółem: 86,05 g; Tłuszcz: 65,25 g; Kw. tł. nasy.: 27,93 g; Węglowodany ogółem: 383,88 g; W tym cukry: 119,24 g; Błonnik pok.: 23,08 g; Sól: 5,68 g;	Wartość energetyczna: 1906,69 kcal; Białko ogółem: 84,43 g; Tłuszcz: 58,34 g; Kw. tł. nasy.: 27,10 g; Węglowodany ogółem: 276,00 g; W tym cukry: 36,16 g; Błonnik pok.: 35,31 g; Sól: 5,74 g;	Wartość energetyczna: 2180,78 kcal; Białko ogółem: 87,85 kcal; Białko ogółem: 87,85 g; Tłuszcz: 62,58 g; Kw. tł. nasy.: 23,50 g; Węglowodany ogółem: 355,31 g; W tym cukry: 123,67 g; Błonnik pok.: 18,98 g; Sól: 2,26 g;	Wartość energetyczna: 2664,45 kcal; Białko ogółem: 123,22 g; Tłuszcz: 73,96 g; Kw. tł. nasy.: 32,01 g; Węglowodany ogółem: 391,70 g; W tym cukry: 99,26 g; Błonnik pok.: 34,24 g; Sól: 12,46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR), Pomidor 70 g, Mix sałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR), Pomidor 70 g, Mix sałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Biskvoty b/m 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 70 g, Mix sałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kiszol o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR, SOJ), Pomidor b/skórki 70 g, Mix sałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Biskvoty b/m 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR, SOJ), Hummus z ciecierzycy 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Biskvoty b/m 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR, SOJ), Hummus z ciecierzycy 40 g, Pomidor 70 g, Mix sałat 10 g, Kiszol z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR, SOJ), Hummus z ciecierzycy 40 g, Pomidor 70 g, Mix sałat 10 g, Kiszol z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR, SOJ), Hummus z ciecierzycy 40 g, Pomidor 70 g, Mix sałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Biskvoty b/m 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE, PSZ, MLE, ŻYT, MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 70 g, Mix sałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE, PSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR, SOJ, MLE,)
II ŚN								Surówka z selera i marchwi z olejem (b/c 100 g (SEL, MLE,))				
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 300 ml (GLUPSZ, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 50 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml (SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml (MLE, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml (MLE, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Mięso z szynki wieprzowej 60 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml (MLE, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Mięso z szynki wieprzowej 60 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 300 ml (MLE, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 50 g, Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml (MLE, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Gulasz solowy z warzywami ( ) 150 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml (MLE, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Mięso z szynki wieprzowej 60 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 350 ml (MLE, SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Mięso z szynki wieprzowej 60 g, Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 75 g, Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chrupki kukurydziane 25 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g, Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR, SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Rzodkiew biała 60 g, Seler naciowy 20 g (SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g, Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR, SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Rzodkiew biała 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Rzodkiew biała 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Pomidor b/skórki 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Pomidor b/skórki 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g, Serek homo. naturalny 40 g (MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Pomidor 60 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Rzodkiew biała 60 g, Seler naciowy 20 g (SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE, PSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Rzodkiew biała 60 g, Seler naciowy 20 g (SEL, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g, Serek homo. naturalny 40 g (MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 15 g (MLE), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g, Serek homo. naturalny 40 g (MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,)	
PN		Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 5 g (MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Masło extra 82% 5 g (MLE, ŻYT, MLE, GOR, SOJ, MLE,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2489.96 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2635.42 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2280.12 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2104.73 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2428.95 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2982.36 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 421.68 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2418.34 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2183.62 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 21.41 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2333.62 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2333.62 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 3015.53 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 403.73 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 10.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-03-10 niedziela	Shiadańskie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/iskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/iskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/iskorki 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)
		II SN								Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-03-10 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka Coleslaw ( ) 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka Coleslaw ( ) 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Brokuł gotowany* 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Brokuł gotowany* 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka Coleslaw ( ) 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( bez glutenu) ( ) 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka Coleslaw ( ) 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka Coleslaw ( ) 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/c z/s 150 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)		
2024-03-10 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 60 g Salata 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 Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/iskorki 60 g Salata 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) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/iskorki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/iskorki 60 g Salata 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) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 60 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 60 g Salata 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) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 60 g Salata 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) Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2137,66 kcal; Białko ogółem: 88,02 g; Tłuszcz: 64,34 g; Kw. tł. nasy.: 28,61 g; Węglowodany ogółem: 312,00 g; W tym cukry: 57,54 g; Błonnik pok.: 24,36 g; Sól: 8,30 g;	Wartość energetyczna: 2273,82 kcal; Białko ogółem: 90,99 g; Tłuszcz: 66,37 g; Kw. tł. nasy.: 29,48 g; Węglowodany ogółem: 339,88 g; W tym cukry: 74,88 g; Błonnik pok.: 26,39 g; Sól: 8,26 g;	Wartość energetyczna: 2056,50 kcal; Białko ogółem: 86,70 g; Tłuszcz: 59,15 g; Kw. tł. nasy.: 15,83 g; Węglowodany ogółem: 309,87 g; W tym cukry: 60,61 g; Błonnik pok.: 31,34 g; Sól: 9,62 g;	Wartość energetyczna: 2222,04 kcal; Białko ogółem: 92,17 g; Tłuszcz: 67,82 g; Kw. tł. nasy.: 31,13 g; Węglowodany ogółem: 317,92 g; W tym cukry: 48,40 g; Błonnik pok.: 22,17 g; Sól: 8,73 g;	Wartość energetyczna: 2344,65 kcal; Białko ogółem: 94,06 g; Tłuszcz: 64,63 g; Kw. tł. nasy.: 29,19 g; Węglowodany ogółem: 353,99 g; W tym cukry: 95,45 g; Błonnik pok.: 17,41 g; Sól: 6,54 g;	Wartość energetyczna: 2830,30 kcal; Białko ogółem: 136,53 g; Tłuszcz: 85,35 g; Kw. tł. nasy.: 33,59 g; Węglowodany ogółem: 392,26 g; W tym cukry: 64,01 g; Błonnik pok.: 29,19 g; Sól: 6,59 g;	Wartość energetyczna: 2354,53 kcal; Białko ogółem: 93,29 g; Tłuszcz: 63,85 g; Kw. tł. nasy.: 28,94 g; Węglowodany ogółem: 358,84 g; W tym cukry: 95,30 g; Błonnik pok.: 17,10 g; Sól: 8,01 g;	Wartość energetyczna: 1985,29 kcal; Białko ogółem: 70,10 g; Tłuszcz: 71,05 g; Kw. tł. nasy.: 26,59 g; Węglowodany ogółem: 345,15 g; W tym cukry: 90,57 g; Błonnik pok.: 19,09 g; Sól: 4,71 g;	Wartość energetyczna: 2162,02 kcal; Białko ogółem: 75,66 g; Tłuszcz: 52,85 g; Kw. tł. nasy.: 23,81 g; Węglowodany ogółem: 356,20 g; W tym cukry: 80,55 g; Błonnik pok.: 37,85 g; Sól: 6,94 g;	Wartość energetyczna: 2911,42 kcal; Białko ogółem: 142,05 g; Tłuszcz: 90,78 g; Kw. tł. nasy.: 36,31 g; Węglowodany ogółem: 394,51 g; W tym cukry: 56,18 g; Błonnik pok.: 29,15 g; Sól: 12,21 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec (i) 60g (SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec (i) 60g (SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec (i) 60g (SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)
		II ŚN							Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (i) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (i) 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynanonem 300g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (i) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200g Szynkowa drobowa gotowane z udźca kurczaka 60g Sos koperkowy *(bez mleka) 100ml (GLUPSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (i) 75g (SEL.) Brokolt gotowany* 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (i) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynanonem 300g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (i) 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynanonem 300g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (i) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynanonem 400g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (i) 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynanonem 350g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (i) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60g Surówka wlewarzywna z olejem b/c (i) 75g (SEL.) Brokolt gotowany* 75g Kompot owocowy* b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (i) 350ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynanonem 300g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (i) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynanonem 400g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml
		PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Banan 1szt. 1 szt			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej polki 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Ser żółty 60g (MLE) Marchew pieczona w słupki (i) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecieryowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Sok przecieryowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecieryowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb Graham 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2156.18 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2269.86 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 139.27 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2105.90 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2036.64 kcal; Białko ogółem: 64.05 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2288.77 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 430.51 g; W tym cukry: 143.52 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2806.76 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 430.51 g; W tym cukry: 127.06 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2070.60 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 148.47 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1978.25 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 92.61 g; Błonnik pok.: 12.84 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2275.18 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 359.66 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 3027.54 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 457.71 g; W tym cukry: 135.45 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 11.46 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 Cukrzycyowa	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.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt Chleb Graham 50 g (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.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)
II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										
Obiad	Jarzynowa z zacierką (i-podstawa 350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos siodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (i-podstawa 300 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos siodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 50 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem (i) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (i-podstawa 350 ml) (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Buraczki gotowane (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (i) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Buraczki gotowane (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (i) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, SEL.) Sos siodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (i) 50 g Buraczki gotowane (i) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (i) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, SEL.) Sos siodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (i) 50 g Buraczki gotowane (i) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (i) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (i) 50 g Buraczki gotowane (i) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (i-podstawa 350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g (JAJ, GOR.) Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (i) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (i) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (i) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Buraczki gotowane (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 30 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 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (JAJ.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (JAJ.) 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 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy (i) 60 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 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 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.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g 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) Paszтет z soczewicy (i) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy (i) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Pomarańcza 250g 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g		Pomarańcza 250g 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g		Pomarańcza 250g 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2025.40 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2273.95 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2193.50 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 1982.31 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2238.23 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; W tym cukry: 110.50 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2790.47 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 402.57 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2139.40 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1799.77 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 238.32 g; W tym cukry: 12.81 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2173.10 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 121.34 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2546.54 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 121.34 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2675.15 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 11.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)
II-SZ								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie() 200 g (JAJ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie() 200 g (JAJ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie() 200 g (JAJ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie() 200 g (JAJ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie() 200 g (JAJ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie() 200 g (JAJ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bikła schabowa 60 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie() 200 g (JAJ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pieczeń rzymska wiewrzowa (b/glutenu) 60 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wiewrzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska drobna drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Salata 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska drobna drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Salata 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska drobna drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobiona 20 g Salata zielona 5 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska drobna drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobiona 20 g Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2627,65 kcal; Białko ogółem: 90,09 g; Tłuszcz: 67,49 g; Kw. tł. nasy.: 28,10 g; Węglowodany ogółem: 425,42 g; W tym cukry: 72,78 g; Błonnik pok.: 27,28 g; Sól: 8,65 g;	Wartość energetyczna: 2785,87 kcal; Białko ogółem: 89,88 g; Tłuszcz: 65,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,93 g; Węglowodany ogółem: 463,01 g; W tym cukry: 112,19 g; Błonnik pok.: 25,12 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2496,63 kcal; Białko ogółem: 73,11 g; Tłuszcz: 45,08 g; Kw. tł. nasy.: 11,33 g; Węglowodany ogółem: 393,36 g; W tym cukry: 88,88 g; Błonnik pok.: 29,05 g; Sól: 8,41 g;	Wartość energetyczna: 2496,63 kcal; Białko ogółem: 83,26 g; Tłuszcz: 58,99 g; Kw. tł. nasy.: 25,80 g; Węglowodany ogółem: 416,17 g; W tym cukry: 111,24 g; Błonnik pok.: 22,84 g; Sól: 7,87 g;	Wartość energetyczna: 3190,74 kcal; Białko ogółem: 130,29 g; Tłuszcz: 84,00 g; Kw. tł. nasy.: 32,64 g; Węglowodany ogółem: 489,10 g; W tym cukry: 87,03 g; Błonnik pok.: 26,75 g; Sól: 11,04 g;	Wartość energetyczna: 3190,74 kcal; Białko ogółem: 88,93 g; Tłuszcz: 53,67 g; Kw. tł. nasy.: 23,64 g; Węglowodany ogółem: 461,38 g; W tym cukry: 109,73 g; Błonnik pok.: 19,51 g; Sól: 8,11 g;	Wartość energetyczna: 1911,95 kcal; Białko ogółem: 55,87 g; Tłuszcz: 60,40 g; Kw. tł. nasy.: 28,38 g; Węglowodany ogółem: 342,69 g; W tym cukry: 89,70 g; Błonnik pok.: 17,18 g; Sól: 2,76 g;	Wartość energetyczna: 2503,01 kcal; Białko ogółem: 78,41 g; Tłuszcz: 72,98 g; Kw. tł. nasy.: 31,80 g; Węglowodany ogółem: 390,89 g; W tym cukry: 96,68 g; Błonnik pok.: 29,91 g; Sól: 6,52 g;	Wartość energetyczna: 2719,14 kcal; Białko ogółem: 113,27 g; Tłuszcz: 76,06 g; Kw. tł. nasy.: 31,80 g; Węglowodany ogółem: 406,77 g; W tym cukry: 74,33 g; Błonnik pok.: 28,40 g; Sól: 10,86 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor/bśkórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor/bśkórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor/bśkórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	
II SN								Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			
Obiad	Żurek z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskie, z top wp ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surowka z selera i jabolka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z top wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surowka z selera i jabolka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z top wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surowka z selera i jabolka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z top wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z top wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z top wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <u>PSZ, JA.J.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z top wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskie, z top wp ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surowka z selera i jabolka z olejem ( ) b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z top wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surowka z selera i jabolka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z warzywami ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> ) Surowka z selera i jabolka z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolońskie, z top wp -dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <u>PSZ, JA.J.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek ( ) z/c 100 g		
Kolacja	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor/bśkórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasztet z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> ) Pomidor 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka drobna drożdżowa kielbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Pasztet z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Kiwi 1 szt 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>JA.J.</u> ) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 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>JA.J.</u> ) Sałata zielona 5 g	Kiwi 1 szt 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>JA.J.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JA.J.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2273.93 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2438.33 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2307.66 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2130.19 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2313.69 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 3088.01 kcal; Białko ogółem: 144.60 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 418.29 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2331.27 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2201.20 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 304.32 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2237.40 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2305.19 kcal; Białko ogółem: 147.22 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 3176.69 kcal; Białko ogółem: 147.22 g; Tłuszcz: 102.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 428.83 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Szpadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chaiłka 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chaiłka 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka wieśniowa wędzona, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chaiłka 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chaiłka 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chaiłka 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka wieśniowa wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chaiłka 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )
	II SN	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )									
Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 50 g Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 50 g	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 150 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 60 g	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 60 g ( <u>JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku (bez glutenu) ( ) 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 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> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 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> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2382.69 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2654.88 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 389.65 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2230.03 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2161.20 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2481.98 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 398.96 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2677.88 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 405.27 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2389.29 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2011.49 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 29.63 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2066.67 kcal; Białko ogółem: 53.36 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2363.07 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2709.88 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 416.06 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 11.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy ( ) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy ( ) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	
									Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
2024-03-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Buraczki oproszane ( ) 50 g (GLUPSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźcia kurczaka 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oproszane ( ) 75 g Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźcia kurczaka 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oproszane ( ) 75 g Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźcia kurczaka 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oproszane ( ) 75 g Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźcia kurczaka 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oproszane ( ) 75 g Marchew gotowana z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
2024-03-16 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Parówki drobiowe z ciecieniną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt 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, MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 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, MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 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, MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 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, MLE.) Ser żółty 60 g (MLE, MLE.) Parówki drobiowe z ciecieniną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt 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, MLE.) Ser żółty 60 g (MLE, MLE.) 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, MLE.) Ser żółty 60 g (MLE, MLE.) Parówki drobiowe z ciecieniną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Pomidor 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g
2024-03-16 sobota		Wartość energetyczna: 2049.98 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2154.61 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1996.83 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2056.84 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2068.80 kcal; Białko ogółem: 148.90 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 3124.79 kcal; Białko ogółem: 148.90 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2069.37 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2002.83 kcal; Białko ogółem: 50.04 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 29.93 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2020.76 kcal; Białko ogółem: 50.04 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2491.70 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 3139.17 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 411.25 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 11.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kisielo o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () (b/mleka) 350 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Bitka schabowa 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Bitka schabowa 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () (b/glutenu) 350 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa (bez glutenu) 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki ruskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 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, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 białki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 białki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <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	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: 2057,72 kcal; Białko ogółem: 71,87 g; Tłuszcz: 61,90 g; Kw. tł. nasy.: 25,55 g; Węglowodany ogółem: 316,16 g; W tym cukry: 64,32 g; Błonnik pok.: 29,75 g; Sól: 6,48 g;	Wartość energetyczna: 2286,16 kcal; Białko ogółem: 73,32 g; Tłuszcz: 62,76 g; Kw. tł. nasy.: 26,21 g; Węglowodany ogółem: 367,34 g; W tym cukry: 109,50 g; Błonnik pok.: 27,93 g; Sól: 5,68 g;	Wartość energetyczna: 2056,78 kcal; Białko ogółem: 71,27 g; Tłuszcz: 50,52 g; Kw. tł. nasy.: 12,39 g; Węglowodany ogółem: 345,99 g; W tym cukry: 79,29 g; Błonnik pok.: 33,52 g; Sól: 9,67 g;	Wartość energetyczna: 2187,08 kcal; Białko ogółem: 83,85 g; Tłuszcz: 65,02 g; Kw. tł. nasy.: 27,87 g; Węglowodany ogółem: 329,82 g; W tym cukry: 64,55 g; Błonnik pok.: 29,86 g; Sól: 6,55 g;	Wartość energetyczna: 2321,90 kcal; Białko ogółem: 83,29 g; Tłuszcz: 56,98 g; Kw. tł. nasy.: 24,22 g; Węglowodany ogółem: 378,89 g; W tym cukry: 121,36 g; Błonnik pok.: 23,47 g; Sól: 6,56 g;	Wartość energetyczna: 2745,98 kcal; Białko ogółem: 118,71 g; Tłuszcz: 82,63 g; Kw. tł. nasy.: 29,70 g; Węglowodany ogółem: 394,87 g; W tym cukry: 88,99 g; Błonnik pok.: 33,38 g; Sól: 11,25 g;	Wartość energetyczna: 2223,79 kcal; Białko ogółem: 75,74 g; Tłuszcz: 54,63 g; Kw. tł. nasy.: 24,45 g; Węglowodany ogółem: 366,45 g; W tym cukry: 121,30 g; Błonnik pok.: 22,40 g; Sól: 6,30 g;	Wartość energetyczna: 1986,08 kcal; Białko ogółem: 89,22 g; Tłuszcz: 68,99 g; Kw. tł. nasy.: 29,27 g; Węglowodany ogółem: 271,10 g; W tym cukry: 35,03 g; Błonnik pok.: 36,52 g; Sól: 6,14 g;	Wartość energetyczna: 2031,99 kcal; Białko ogółem: 59,91 g; Tłuszcz: 61,32 g; Kw. tł. nasy.: 21,98 g; Węglowodany ogółem: 317,30 g; W tym cukry: 62,77 g; Błonnik pok.: 22,24 g; Sól: 4,88 g;	Wartość energetyczna: 2818,74 kcal; Białko ogółem: 86,58 g; Tłuszcz: 84,45 g; Kw. tł. nasy.: 27,98 g; Węglowodany ogółem: 441,54 g; W tym cukry: 109,06 g; Błonnik pok.: 30,06 g; Sól: 6,19 g;	Wartość energetyczna: 2851,07 kcal; Białko ogółem: 125,35 g; Tłuszcz: 86,25 g; Kw. tł. nasy.: 33,48 g; Węglowodany ogółem: 408,03 g; W tym cukry: 98,65 g; Błonnik pok.: 34,43 g; Sól: 11,10 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,  
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,