

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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										
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g									
										jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)											
2024-03-18 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, SEL.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.)	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 400 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Makaron z serem (bezglutenu) 300 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250ml (MLE.)	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml (MLE.)	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 400 g (GLU PSZ, MLE.) Makaron z serem 400 g (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g									
		Mandarynka 1 szt			Mus z jabłek () z/c 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Mus z jabłek () z/c 150 g		Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)											
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baleron wiewiórzki wędzony, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g								
		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewiórzka, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewiórzka, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wiewiórzka, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g									
Wartość energetyczna: 2101.97 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.18 g;		Wartość energetyczna: 2427.16 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 371.27 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.94 g;		Wartość energetyczna: 2056.10 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.23 g;		Wartość energetyczna: 2063.20 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 7.23 g;		Wartość energetyczna: 2203.62 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 406.42 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9.29 g;		Wartość energetyczna: 2777.03 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 4.77 g;		Wartość energetyczna: 2204.59 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 4.77 g;		Wartość energetyczna: 1930.64 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 263.62 g; W tym cukry: 29.22 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 8.48 g;		Wartość energetyczna: 2048.97 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 4.34 g;		Wartość energetyczna: 2059.09 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 4.26 g;		Wartość energetyczna: 2847.79 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 409.03 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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
Shadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek Fromage 60g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek Fromage 60g (GLU PSZ, MLE) Sałata zielona 20g Jablko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Jablko 1 szt 1 szt Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Jablko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Sałata zielona 20g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Jablko 1 szt 1 szt Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Jablko 1 szt 1 szt Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Rukola 10g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Rukola 10g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Rukola 10g Jablko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Rukola 10g Jablko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II SN									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Placki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surowka z selerai marchwi z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Placki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surowka z selerai marchwi z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (GLUPSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Buraczki oprószone (I) 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Bitka wieprzowa z szynki 60 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone (I) 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone (I) 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surowka z selerai marchwi z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Placki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kotlecy sojowe 100g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Bitka wieprzowa z szynki 60 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Chąłka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g		Chąłka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chąłka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Chąłka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Galaretką drobiowa z udzca kurczaka (I) 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Galaretką drobiowa z udzca kurczaka (I) 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60g Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pasztecik z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Galaretką drobiowa z udzca kurczaka (I) 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Galaretką drobiowa z udzca kurczaka (I) 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasztecik z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pasztecik z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2681.67 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 104.89 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sol: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 3039.18 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 110.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.37 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sol: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2268.10 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 367.80 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sol: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2236.20 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sol: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2799.75 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 441.35 g; W tym cukry: 107.67 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sol: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 3046.89 kcal; Białko ogółem: 139.09 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 439.61 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sol: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2665.57 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 440.23 g; W tym cukry: 107.49 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sol: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2071.01 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 38.86 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sol: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2341.60 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sol: 2.45 g;	Wartość energetyczna: 2991.93 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 463.28 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sol: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 3172.69 kcal; Białko ogółem: 144.71 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 449.49 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sol: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Sałata zielona 20g, Banan 1szt 1szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Banan 1szt. 1szt, Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g, Sałata zielona 20g, Banan 1szt. 1szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Banan 1szt. 1szt, Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (MLE), Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Banan 1szt. 1szt, Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ, MLE, SEL.), Masło extra 82% 15g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (MLE), Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Banan 1szt. 1szt, Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (MLE), Sałata zielona 20g, Banan 1szt. 1szt, Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ, MLE, SEL.), Masło extra 82% 15g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (MLE), Sałata zielona 20g, Banan 1szt. 1szt, Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (MLE), Papryka konserwowa 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g, Masło extra 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Sałata zielona 20g, Banan 1szt. 1szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (MLE), Sałata zielona 20g, Banan 1szt. 1szt, Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60g (MLE), Sałata zielona 20g, Banan 1szt. 1szt, Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1szt (GLUPSZ.)
		II ŚN							Sok pomidorowy 0,3l 1szt			
2024-03-21 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Sałatka szwedzka () 150g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Sałatka szwedzka () 100g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Sałatka szwedzka () 150g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60g (GLUPSZ, JAJ), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 150g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 100g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Sałatka szwedzka b/c () 150g (GOR), Kompot owocowy* b/c 250ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL, GLU ŻYT), Ryż na sypko 200g, Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 60g (JAJ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100ml, Sałatka szwedzka () 75g (GOR), Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Sałatka szwedzka () 150g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (SEL, GLU JEJCZ, GLU PSZ.), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60g (GLUPSZ, JAJ), Sos pomidorowy 100ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 150g, Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLE), jogurt naturalny 100g 1szt (MLE), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (MLE)				
2024-03-21 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa () 150g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa- dieta (bez mleka) () 150g (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Pomidor b/skórki 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ, MLE, SEL.), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Pomidor b/skórki 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ, MLE, SEL.), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Pomidor 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), Pomidor 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), Pomidor 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa () 150g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa () 150g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna granulowana z/c 250ml
		PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1szt (MLE), Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g, Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1szt (MLE)	Dżem 25g 1szt, Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g, Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1szt (MLE)			Chleb Graham 30g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5g (MLE), Jajko gotowane kl M 1szt (JAJ), Sałatazielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g, Sok jabłkowy 100% 0,2l 1szt (JAJ)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5g (MLE), Jajko gotowane kl M 1szt (JAJ), Sałatazielona 5g
		Wartość energetyczna: 2410,59 kcal; Białko ogółem: 71,49 g; Tłuszcz: 79,39 g; Kw. tł. nasy.: 36,08 g; Węglowodany ogółem: 366,79 g; W tym cukry: 86,75 g; Błonnik pok.: 33,57 g; Sól: 10,33 g;	Wartość energetyczna: 2608,66 kcal; Białko ogółem: 76,26 g; Tłuszcz: 87,39 g; Kw. tł. nasy.: 42,32 g; Węglowodany ogółem: 396,47 g; W tym cukry: 102,46 g; Błonnik pok.: 30,85 g; Sól: 9,42 g;	Wartość energetyczna: 2205,85 kcal; Białko ogółem: 71,00 g; Tłuszcz: 62,54 g; Kw. tł. nasy.: 12,73 g; Węglowodany ogółem: 412,20 g; W tym cukry: 116,56 g; Błonnik pok.: 33,56 g; Sól: 9,98 g;	Wartość energetyczna: 2491,68 kcal; Białko ogółem: 78,92 g; Tłuszcz: 72,44 g; Kw. tł. nasy.: 26,21 g; Węglowodany ogółem: 351,50 g; W tym cukry: 83,03 g; Błonnik pok.: 27,82 g; Sól: 6,90 g;	Wartość energetyczna: 2491,68 kcal; Białko ogółem: 137,93 g; Tłuszcz: 94,44 g; Kw. tł. nasy.: 32,76 g; Węglowodany ogółem: 392,81 g; W tym cukry: 105,82 g; Błonnik pok.: 23,62 g; Sól: 5,60 g;	Wartość energetyczna: 2612,67 kcal; Białko ogółem: 88,00 g; Tłuszcz: 77,14 g; Kw. tł. nasy.: 36,56 g; Węglowodany ogółem: 390,80 g; W tym cukry: 102,90 g; Błonnik pok.: 24,27 g; Sól: 10,69 g;	Wartość energetyczna: 2087,71 kcal; Białko ogółem: 95,82 g; Tłuszcz: 77,14 g; Kw. tł. nasy.: 36,56 g; Węglowodany ogółem: 343,65 g; W tym cukry: 102,90 g; Błonnik pok.: 24,27 g; Sól: 5,80 g;	Wartość energetyczna: 2349,31 kcal; Białko ogółem: 73,43 g; Tłuszcz: 76,46 g; Kw. tł. nasy.: 32,60 g; Węglowodany ogółem: 427,42 g; W tym cukry: 97,08 g; Błonnik pok.: 14,92 g; Sól: 5,81 g;	Wartość energetyczna: 2862,25 kcal; Białko ogółem: 79,19 g; Tłuszcz: 98,13 g; Kw. tł. nasy.: 49,29 g; Węglowodany ogółem: 427,42 g; W tym cukry: 123,74 g; Błonnik pok.: 33,53 g; Sól: 9,52 g;	Wartość energetyczna: 3352,05 kcal; Białko ogółem: 145,65 g; Tłuszcz: 111,24 g; Kw. tł. nasy.: 46,84 g; Węglowodany ogółem: 457,44 g; W tym cukry: 134,94 g; Błonnik pok.: 37,22 g; Sól: 11,72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Salata zielona 20g Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Salata zielona 20g Pomarańcza 250g 1 szt Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Salata zielona 20g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 20g Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Salata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20g Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20g Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Salata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Salata zielona 20g Pomarańcza 250g 1 szt Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb Graham 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomarańcza 250g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, JECZ.) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Sałata zielona 20g Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Sałata zielona 20g Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (JAJ, MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Sałata zielona 20g Kakao z mlekiem 250ml (MLE) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)
										Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
2024-03-22 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 50g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (/bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 50g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 50g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Chrupki kukurydziane 25g		Chrupki kukurydziane 25g	Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25g	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100g (SEL.)	Chrupki kukurydziane 25g			
2024-03-22 piątek	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Pomidor 70g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 10g Pomidor 70g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Pomidor/śkórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Pomidor/śkórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Pomidor/śkórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Chleb Graham 60g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Dżem 25g 1 szt
				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Chleb Graham 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Salata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 2091.55 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2209.98 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 356.12 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2181.31 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2022.20 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2190.18 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2484.34 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2100.28 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2003.78 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2291.74 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2574.89 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 10.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Klopsik wierzbowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLUPSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem (GLUPSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem (GLUPSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta (bez gotulu) 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta (bez gotulu) 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
2024-03-23 sobota	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	
2024-03-23 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowaną, wędzone, parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowaną, wędzone, parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt (GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane/plasty () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane/plasty () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowaną, wędzone, parzone 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Buraczki gotowane/plasty () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Buraczki gotowane/plasty () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowaną, wędzone, parzone 80 g Buraczki gotowane/plasty () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
2024-03-23 sobota	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)			Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałatazielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2365,32 kcal; Białko ogółem: 84,68 g; Tłuszcz: 76,37 g; Kw. tł. nasy.: 24,41 g; Węglowodany ogółem: 328,11 g; W tym cukry: 46,37 g; Błonnik pok.: 24,55 g; Sól: 7,94 g;	Wartość energetyczna: 2552,62 kcal; Białko ogółem: 91,36 g; Tłuszcz: 77,31 g; Kw. tł. nasy.: 26,11 g; Węglowodany ogółem: 369,32 g; W tym cukry: 76,88 g; Błonnik pok.: 26,13 g; Sól: 8,05 g;	Wartość energetyczna: 2178,35 kcal; Białko ogółem: 88,47 g; Tłuszcz: 65,57 g; Kw. tł. nasy.: 14,70 g; Węglowodany ogółem: 331,90 g; W tym cukry: 56,20 g; Błonnik pok.: 27,61 g; Sól: 8,57 g;	Wartość energetyczna: 2063,66 kcal; Białko ogółem: 98,57 g; Tłuszcz: 57,84 g; Kw. tł. nasy.: 23,73 g; Węglowodany ogółem: 307,45 g; W tym cukry: 49,55 g; Błonnik pok.: 20,17 g; Sól: 7,69 g;	Wartość energetyczna: 2291,29 kcal; Białko ogółem: 137,85 g; Tłuszcz: 97,01 g; Kw. tł. nasy.: 34,08 g; Węglowodany ogółem: 409,25 g; W tym cukry: 72,58 g; Błonnik pok.: 29,31 g; Sól: 9,28 g;	Wartość energetyczna: 3081,15 kcal; Białko ogółem: 137,85 g; Tłuszcz: 97,01 g; Kw. tł. nasy.: 34,08 g; Węglowodany ogółem: 409,25 g; W tym cukry: 72,58 g; Błonnik pok.: 29,31 g; Sól: 9,28 g;	Wartość energetyczna: 2276,06 kcal; Białko ogółem: 92,42 g; Tłuszcz: 70,15 g; Kw. tł. nasy.: 25,35 g; Węglowodany ogółem: 346,85 g; W tym cukry: 82,62 g; Błonnik pok.: 19,89 g; Sól: 6,43 g;	Wartość energetyczna: 2082,34 kcal; Białko ogółem: 92,42 g; Tłuszcz: 70,15 g; Kw. tł. nasy.: 27,01 g; Węglowodany ogółem: 288,83 g; W tym cukry: 35,26 g; Błonnik pok.: 36,12 g; Sól: 6,42 g;	Wartość energetyczna: 1974,08 kcal; Białko ogółem: 71,97 g; Tłuszcz: 63,27 g; Kw. tł. nasy.: 22,28 g; Węglowodany ogółem: 285,05 g; W tym cukry: 58,99 g; Błonnik pok.: 16,61 g; Sól: 6,42 g;	Wartość energetyczna: 2167,87 kcal; Białko ogółem: 75,37 g; Tłuszcz: 55,38 g; Kw. tł. nasy.: 21,72 g; Węglowodany ogółem: 351,50 g; W tym cukry: 80,09 g; Błonnik pok.: 36,84 g; Sól: 7,06 g;	Wartość energetyczna: 3064,83 kcal; Białko ogółem: 127,17 g; Tłuszcz: 99,70 g; Kw. tł. nasy.: 36,37 g; Węglowodany ogółem: 408,68 g; W tym cukry: 69,96 g; Błonnik pok.: 27,07 g; Sól: 9,01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Mixsalat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt Ketchup 15g saszetka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Mixsalat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Kiwi 1 szt 1 szt Mixsalat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt Chrupki kukurydziane 25g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Jablko pieczone 1szt. 1 szt Mixsalat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Mixsalat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mixsalat 10g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Mixsalat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb Graham 120g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Mixsalat 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt Mixsalat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Mixsalat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)
ISN								Jablko 1 szt 1 szt			
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 50g Fasolka szparagowa z wody* 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50g (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 150g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Fasolka szparagowa z wody* 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* b/c 250ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Kottlety z brokuła* 100g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75g Fasolka szparagowa z wody* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75g (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 75g 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)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor/biskorki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor/biskorki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30g (GLUPSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5g (MLE) Salata zielona 5g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2194,16 kcal; Białko ogółem: 91,69 g; Tłuszcz: 73,67 g; Kw. tł. nasy.: 36,15 g; Węglowodany ogółem: 303,48 g; W tym cukry: 70,29 g; Błonnik pok.: 21,86 g; Sól: 8,42 g;	Wartość energetyczna: 2371,30 kcal; Białko ogółem: 89,23 g; Tłuszcz: 75,40 g; Kw. tł. nasy.: 36,33 g; Węglowodany ogółem: 343,05 g; W tym cukry: 101,67 g; Błonnik pok.: 20,59 g; Sól: 8,17 g;	Wartość energetyczna: 2150,72 kcal; Białko ogółem: 83,94 g; Tłuszcz: 57,17 g; Kw. tł. nasy.: 15,47 g; Węglowodany ogółem: 335,05 g; W tym cukry: 85,98 g; Błonnik pok.: 23,78 g; Sól: 8,52 g;	Wartość energetyczna: 2220,44 kcal; Białko ogółem: 92,37 g; Tłuszcz: 72,23 g; Kw. tł. nasy.: 32,16 g; Węglowodany ogółem: 311,17 g; W tym cukry: 61,23 g; Błonnik pok.: 25,05 g; Sól: 7,98 g;	Wartość energetyczna: 2468,33 kcal; Białko ogółem: 92,07 g; Tłuszcz: 64,59 g; Kw. tł. nasy.: 28,11 g; Węglowodany ogółem: 387,89 g; W tym cukry: 137,83 g; Błonnik pok.: 19,68 g; Sól: 6,14 g;	Wartość energetyczna: 2788,43 kcal; Białko ogółem: 136,95 g; Tłuszcz: 85,92 g; Kw. tł. nasy.: 33,90 g; Węglowodany ogółem: 378,11 g; W tym cukry: 84,82 g; Błonnik pok.: 27,41 g; Sól: 9,84 g;	Wartość energetyczna: 2399,12 kcal; Białko ogółem: 90,71 g; Tłuszcz: 63,76 g; Kw. tł. nasy.: 27,87 g; Węglowodany ogółem: 373,14 g; W tym cukry: 137,70 g; Błonnik pok.: 18,54 g; Sól: 6,01 g;	Wartość energetyczna: 2035,51 kcal; Białko ogółem: 98,45 g; Tłuszcz: 71,03 g; Kw. tł. nasy.: 31,74 g; Węglowodany ogółem: 267,30 g; W tym cukry: 39,01 g; Błonnik pok.: 33,36 g; Sól: 7,50 g;	Wartość energetyczna: 2118,23 kcal; Białko ogółem: 71,66 g; Tłuszcz: 69,34 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; Węglowodany ogółem: 305,80 g; W tym cukry: 68,86 g; Błonnik pok.: 16,98 g; Sól: 4,09 g;	Wartość energetyczna: 2368,81 kcal; Białko ogółem: 60,78 g; Tłuszcz: 63,36 g; Kw. tł. nasy.: 25,08 g; Węglowodany ogółem: 399,35 g; W tym cukry: 138,13 g; Błonnik pok.: 27,07 g; Sól: 5,00 g;	Wartość energetyczna: 2875,31 kcal; Białko ogółem: 144,77 g; Tłuszcz: 95,39 g; Kw. tł. nasy.: 38,23 g; Węglowodany ogółem: 372,89 g; W tym cukry: 65,01 g; Błonnik pok.: 29,22 g; Sól: 10,38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-04-01 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) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)		
	Tłuszcz							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)				
Obiad	Grochowa z ziemniakami (i) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (i) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) (i) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 50 g Sos jarzynowy (i) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka żydowska z olejem b/c (i) 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (i) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 250g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) (i) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (i) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Mandarynka 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki (i) 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2521.54 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 388.31 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2654.15 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 411.34 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1915.78 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2450.48 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2665.48 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 414.88 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2913.85 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 448.39 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2580.48 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 403.79 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2050.83 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; W tym cukry: 20.67 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1950.05 kcal; Białko ogółem: 57.32 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2373.33 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2964.57 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 421.57 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 30 g (RYB, SEL.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 30 g (RYB, SEL.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Galarełka o smaku truskawkowym 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II ŚN								Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (SEL.) Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami (bez mлека) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (SOJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemiakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Pomidor 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 Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g (MLE) Pomidor 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 g (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g (MLE) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 g (może zawierać: MLE.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g (MLE) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 g (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g (MLE) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2026,28 kcal; Białko ogółem: 83,45 g; Tłuszcz: 53,37 g; Kw. tł. nasy: 23,05 g; Węglowodany ogółem: 308,30 g; W tym cukry: 58,37 g; Błonnik pok.: 27,11 g; Sól: 9,15 g;	Wartość energetyczna: 2297,74 kcal; Białko ogółem: 87,08 g; Tłuszcz: 64,45 g; Kw. tł. nasy: 27,02 g; Węglowodany ogółem: 344,45 g; W tym cukry: 76,60 g; Błonnik pok.: 25,05 g; Sól: 8,90 g;	Wartość energetyczna: 2064,20 kcal; Białko ogółem: 73,92 g; Tłuszcz: 43,50 g; Kw. tł. nasy: 11,91 g; Węglowodany ogółem: 350,30 g; W tym cukry: 79,90 g; Błonnik pok.: 25,59 g; Sól: 9,40 g;	Wartość energetyczna: 1988,85 kcal; Białko ogółem: 81,23 g; Tłuszcz: 48,84 g; Kw. tł. nasy: 24,23 g; Węglowodany ogółem: 312,44 g; W tym cukry: 48,59 g; Błonnik pok.: 24,46 g; Sól: 9,74 g;	Wartość energetyczna: 2246,83 kcal; Białko ogółem: 86,59 g; Tłuszcz: 56,54 g; Kw. tł. nasy: 25,40 g; Węglowodany ogółem: 348,85 g; W tym cukry: 80,58 g; Błonnik pok.: 19,59 g; Sól: 5,98 g;	Wartość energetyczna: 2745,84 kcal; Białko ogółem: 128,75 g; Tłuszcz: 78,39 g; Kw. tł. nasy: 32,33 g; Węglowodany ogółem: 388,00 g; W tym cukry: 87,01 g; Błonnik pok.: 32,08 g; Sól: 9,30 g;	Wartość energetyczna: 2206,65 kcal; Białko ogółem: 95,49 g; Tłuszcz: 56,51 g; Kw. tł. nasy: 28,25 g; Węglowodany ogółem: 342,02 g; W tym cukry: 84,90 g; Błonnik pok.: 20,99 g; Sól: 6,02 g;	Wartość energetyczna: 1994,26 kcal; Białko ogółem: 82,78 g; Tłuszcz: 53,58 g; Kw. tł. nasy: 20,44 g; Węglowodany ogółem: 280,84 g; W tym cukry: 18,31 g; Błonnik pok.: 34,79 g; Sól: 10,28 g;	Wartość energetyczna: 2123,67 kcal; Białko ogółem: 82,93 g; Tłuszcz: 64,48 g; Kw. tł. nasy: 30,82 g; Węglowodany ogółem: 349,35 g; W tym cukry: 77,77 g; Błonnik pok.: 18,02 g; Sól: 5,01 g;	Wartość energetyczna: 2332,33 kcal; Białko ogółem: 124,18 g; Tłuszcz: 64,48 g; Kw. tł. nasy: 34,98 g; Węglowodany ogółem: 356,64 g; W tym cukry: 81,17 g; Błonnik pok.: 35,23 g; Sól: 6,95 g;	Wartość energetyczna: 2733,87 kcal; Białko ogółem: 124,18 g; Tłuszcz: 77,91 g; Kw. tł. nasy: 34,98 g; Węglowodany ogółem: 393,40 g; W tym cukry: 75,28 g; Błonnik pok.: 33,54 g; Sól: 10,19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek (j)z/c 150 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek (j)z/c 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek (j)z/c 150 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt
II ŚN								Pomarańcza 250g 1 szt			
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 50 g Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem b/c 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2002.31 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2138.07 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2123.73 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 98.80 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2160.20 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2217.84 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2671.26 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2245.99 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 38.01 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2170.91 kcal; Białko ogółem: 54.80 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2288.33 kcal; Białko ogółem: 55.92 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2696.38 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 396.84 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-03-28 czwartek	II SN	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ), Ogórek kiszony 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ), Ogórek kiszony 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (GLU PSZ, JAJ), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ), Ogórek kiszony 60 g, Pomidor/biskorki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Chrupki kukurydziane 25 g (GLU PSZ, JAJ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor/biskorki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor/biskorki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pasztet z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ, SEL.), Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ), Ogórek kiszony 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Ogórek kiszony 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Ogórek kiszony 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ, SEL.), jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
2024-03-28 czwartek	PD	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Surówka Coleslaw (I) 75 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 50 g, Surówka Coleslaw (I) 50 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Pulpit wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Pulpit wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z kapusty białej z olejem b/c (I) 75 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z warzywami i serem ziołowym (I) 300 g (GLU PSZ, MLE), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Pulpit wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	
2024-03-28 czwartek	PN	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (GLU PSZ, JAJ), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor/biskorki 60 g, Sałata 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), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor/biskorki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor/biskorki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Ser żółty 50 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
2024-03-28 czwartek	PN		Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g		Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g		Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 20 g (MLE), Sałata zielona 5 g	
			Wartość energetyczna: 2060.98 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2341.64 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2226.43 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2064.70 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2247.56 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2920.67 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 93.35 g; Kw. tł. nasy: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 401.26 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2178.22 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2214.15 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2519.33 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Pomidor 70 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Pomidor 70 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (JAJ, MLE), Pasta z jaj (bez mleka) 60 g (JAJ), Pomidor 70 g, Roszponka 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Wafle ryżowe 30 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Pomidor/b/skórki 70 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Pomidor/b/skórki 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Roszponka 10 g, Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Pomidor/b/skórki 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Roszponka 10 g, Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Roszponka 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
									jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE).			
II SN												
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g, Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (MIRUNA), Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g, Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g, Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Surowka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g, Warzywa po grecku (bez glutenu) () 75 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g, Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB), Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g, Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Jabłko 1 szt 1 szt		Mandarynka 1 szt		Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Ketchup 15g saszetka 1 szt, Papryka konserwowa 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szytnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Papryka konserwowa 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pomidor/półtusty 60 g (MLE), Pomidor/b/skórki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 20 g, Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 60 g (MLE), Pomidor/b/skórki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 20 g, Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 60 g (MLE), Pomidor/b/skórki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 20 g, Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 40 g (MLE), Szytnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 60 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 60 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 60 g (MLE), Papryka konserwowa 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 60 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt, Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) extra 82% 15 g (MLE), Twaróg półtusty 40 g (MLE), Szytnka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Dżem 25 g 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szytnkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g, Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szytnkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g, Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1963,98 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 282.16 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2205.16 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2019.53 kcal; Białko ogółem: 66.87 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2107.66 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2540.14 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 389.64 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2038.37 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 1786.62 kcal; Białko ogółem: 52.78 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; W tym cukry: 27.84 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2001.56 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 52.78 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2756.90 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 414.37 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 11.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna 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	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp.(l) 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp.(l) 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp.(l) 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II ŚNI								Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2024-03-30 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (l) 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 50 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 50 g Dyńa duszona z olejem* 60 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryz z sypko 200 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (l) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)
2024-03-30 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplacina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ogórek kiszony 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplacina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplacina homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		
		Wartość energetyczna: 1993,36 kcal; Białko ogółem: 75,47 g; Tłuszcz: 59,28 g; Kw. tł. nasy.: 22,27 g; Węglowodany ogółem: 283,32 g; W tym cukry: 47,75 g; Błonnik pok.: 24,18 g; Sól: 9,23 g;	Wartość energetyczna: 2143,65 kcal; Białko ogółem: 76,48 g; Tłuszcz: 60,71 g; Kw. tł. nasy.: 22,51 g; Węglowodany ogółem: 316,04 g; W tym cukry: 72,94 g; Błonnik pok.: 22,55 g; Sól: 9,24 g;	Wartość energetyczna: 1953,07 kcal; Białko ogółem: 73,85 g; Tłuszcz: 46,41 g; Kw. tł. nasy.: 10,83 g; Węglowodany ogółem: 323,93 g; W tym cukry: 49,82 g; Błonnik pok.: 30,54 g; Sól: 8,13 g;	Wartość energetyczna: 1929,22 kcal; Białko ogółem: 77,15 g; Tłuszcz: 48,88 g; Kw. tł. nasy.: 23,20 g; Węglowodany ogółem: 307,47 g; W tym cukry: 80,29 g; Błonnik pok.: 28,10 g; Sól: 8,13 g;	Wartość energetyczna: 2042,12 kcal; Białko ogółem: 80,82 g; Tłuszcz: 49,95 g; Kw. tł. nasy.: 29,49 g; Węglowodany ogółem: 328,31 g; W tym cukry: 83,75 g; Błonnik pok.: 22,16 g; Sól: 9,75 g;	Wartość energetyczna: 3012,04 kcal; Białko ogółem: 135,65 g; Tłuszcz: 92,54 g; Kw. tł. nasy.: 29,49 g; Węglowodany ogółem: 406,83 g; W tym cukry: 80,47 g; Błonnik pok.: 36,22 g; Sól: 6,63 g;	Wartość energetyczna: 2043,26 kcal; Białko ogółem: 89,66 g; Tłuszcz: 59,01 g; Kw. tł. nasy.: 22,30 g; Węglowodany ogółem: 328,57 g; W tym cukry: 19,38 g; Błonnik pok.: 22,22 g; Sól: 6,63 g;	Wartość energetyczna: 1903,74 kcal; Białko ogółem: 62,37 g; Tłuszcz: 60,70 g; Kw. tł. nasy.: 21,74 g; Węglowodany ogółem: 261,29 g; W tym cukry: 82,39 g; Błonnik pok.: 32,67 g; Sól: 10,47 g;	Wartość energetyczna: 2049,76 kcal; Białko ogółem: 72,02 g; Tłuszcz: 63,93 g; Kw. tł. nasy.: 22,96 g; Węglowodany ogółem: 321,65 g; W tym cukry: 78,38 g; Błonnik pok.: 20,67 g; Sól: 5,55 g;	Wartość energetyczna: 2334,19 kcal; Białko ogółem: 123,91 g; Tłuszcz: 92,94 g; Kw. tł. nasy.: 31,47 g; Węglowodany ogółem: 411,64 g; W tym cukry: 73,78 g; Błonnik pok.: 37,52 g; Sól: 10,11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 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 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Chrzan 10g (<u>MLE, SO2</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Chrzan 10g (<u>MLE, SO2</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor/b/skórki 60g, Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor/b/skórki 60g, Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Chrzan 10g (<u>MLE, SO2</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Chrzan 10g (<u>MLE, SO2</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb bezglutenowy 120g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Chrzan 10g (<u>MLE, SO2</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Chrzan 10g (<u>MLE, SO2</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Chrzan 10g (<u>MLE, SO2</u>), Pomidor 60g, Sałata lodowa 20g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>), Babka piaskowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>),
II SN								Pomarańcza 250g 1 szt			
Obiad	Zurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Kottlet schabowy 60g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 75g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Kottlet schabowy 60g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 50g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Kottlet schabowy 60g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 75g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75g, Szpinak gotowany z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Schab gotowany 60g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50g, Szpinak gotowany z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Schab gotowany 60g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50g, Szpinak gotowany z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Kottlet schabowy 60g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50g, Szpinak gotowany z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150g, Pulpit wiewiórzowy 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50g, Szpinak gotowany z olejem* 50g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Kottlet schabowy 60g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiacczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Schab gotowany 60g, Sos własny (bez glutenu) 100 ml, Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pierogi ukraińskie* 300g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 75g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75g, Szpinak gotowany z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g, Schab gotowany 100g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75g, Szpinak gotowany z olejem* 75g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chrupki kukurydziane 25g		Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),		Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	
Kolacja	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Kielbasa Rawska- produkt wiewiórzowy 60g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałata zielona 20g, Ogórek konserwowy 60g (<u>GOR</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Kielbasa Rawska- produkt wiewiórzowy 60g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałata zielona 10g, Ogórek konserwowy 60g (<u>GOR</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g, Kielbasa Rawska- produkt wiewiórzowy 60g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałata zielona 10g, Ogórek konserwowy 60g (<u>GOR</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 60g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 60g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10g, Pomidor 60g, Twarożek z ziołami 40g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10g, Pomidor 60g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10g, Pomidor 60g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10g, Pomidor 60g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10g, Ogórek konserwowy 60g (<u>GOR</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Twarożek z ziołami 60g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10g, Ogórek konserwowy 60g (<u>GOR</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (<u>SOJ</u>), Twarożek z ziołami 40g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10g, Pomidor 60g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Pomarańcza 250g 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g, Sałata zielona 5g	Chrupki kukurydziane 20g		Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g, Sałata zielona 5g		Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>), Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g, Sałata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2442,33 kcal; Białko ogółem: 79,59 g; Tłuszcz: 85,30 g; Kw. tł. nasy: 33,56 g; Węglowodany ogółem: 349,36 g; W tym cukry: 96,49 g; Błonnik pok.: 29,44 g; Sól: 7,04 g;	Wartość energetyczna: 2468,90 kcal; Białko ogółem: 69,21 g; Tłuszcz: 85,64 g; Kw. tł. nasy: 33,54 g; Węglowodany ogółem: 353,74 g; W tym cukry: 98,55 g; Błonnik pok.: 27,42 g; Sól: 5,95 g;	Wartość energetyczna: 2198,32 kcal; Białko ogółem: 69,21 g; Tłuszcz: 60,34 g; Kw. tł. nasy: 31,27 g; Węglowodany ogółem: 359,94 g; W tym cukry: 66,98 g; Błonnik pok.: 33,53 g; Sól: 7,71 g;	Wartość energetyczna: 2271,67 kcal; Białko ogółem: 84,96 g; Tłuszcz: 67,84 g; Kw. tł. nasy: 29,11 g; Węglowodany ogółem: 339,66 g; W tym cukry: 73,08 g; Błonnik pok.: 24,20 g; Sól: 5,44 g;	Wartość energetyczna: 2286,33 kcal; Białko ogółem: 87,24 g; Tłuszcz: 65,41 g; Kw. tł. nasy: 32,44 g; Węglowodany ogółem: 345,07 g; W tym cukry: 94,32 g; Błonnik pok.: 32,16 g; Sól: 8,75 g;	Wartość energetyczna: 2757,01 kcal; Białko ogółem: 116,62 g; Tłuszcz: 82,31 g; Kw. tł. nasy: 30,63 g; Węglowodany ogółem: 397,02 g; W tym cukry: 44,87 g; Błonnik pok.: 32,16 g; Sól: 5,45 g;	Wartość energetyczna: 2355,16 kcal; Białko ogółem: 85,34 g; Tłuszcz: 71,98 g; Kw. tł. nasy: 31,59 g; Węglowodany ogółem: 350,23 g; W tym cukry: 84,51 g; Błonnik pok.: 22,60 g; Sól: 4,24 g;	Wartość energetyczna: 2039,01 kcal; Białko ogółem: 91,87 g; Tłuszcz: 68,84 g; Kw. tł. nasy: 31,59 g; Węglowodany ogółem: 280,05 g; W tym cukry: 44,87 g; Błonnik pok.: 35,97 g; Sól: 7,72 g;	Wartość energetyczna: 2099,36 kcal; Białko ogółem: 62,05 g; Tłuszcz: 59,47 g; Kw. tł. nasy: 22,80 g; Węglowodany ogółem: 336,87 g; W tym cukry: 84,51 g; Błonnik pok.: 24,04 g; Sól: 5,05 g;	Wartość energetyczna: 2547,49 kcal; Białko ogółem: 74,58 g; Tłuszcz: 84,54 g; Kw. tł. nasy: 33,95 g; Węglowodany ogółem: 383,56 g; W tym cukry: 104,05 g; Błonnik pok.: 28,11 g; Sól: 6,05 g;	Wartość energetyczna: 2669,26 kcal; Białko ogółem: 121,01 g; Tłuszcz: 78,04 g; Kw. tł. nasy: 34,37 g; Węglowodany ogółem: 381,31 g; Błonnik pok.: 28,69 g; Sól: 9,50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna 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
Shiadańcie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Figurka czekoladowa 1szt 1 szt (SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Figurka czekoladowa 1szt 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Figurka czekoladowa 1szt 1 szt (SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Figurka czekoladowa 1szt 1 szt (SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Figurka czekoladowa 1szt 1 szt (SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Figurka czekoladowa 1szt 1 szt (SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banian 1szt. 1szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banian 1szt. 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Figurka czekoladowa 1szt 1 szt (SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Figurka czekoladowa 1szt 1 szt (SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SN								Jabko 1 szt 1 szt			
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 Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 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 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 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 Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 50 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 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec drobiowy gotowany z/c z/s 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 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 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/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.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa- dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2328.96 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 36.83 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2555.14 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2303.89 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2403.51 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2572.81 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 92.37 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2928.53 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 104.77 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 379.68 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2503.02 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2122.48 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; W tym cukry: 31.49 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2340.51 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2472.39 kcal; Białko ogółem: 57.88 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 3002.01 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 110.28 g; Kw. tł. nasy.: 46.84 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 10.89 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,