

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (- może zawierać: GLUPSZ, 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (I) 30 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (- może zawierać: GLUPSZ, 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) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (I) 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (I) 30 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (- może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (I) 30 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (- może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (I) 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szytnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (I) 30 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (- może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/śkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (I) 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (I) 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szytnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
II Sń							Jabiko 1 szt 1 szt				
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 60 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 60 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAŁ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAŁ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 60 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Dymna duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami (I) 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (I) 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szytnikowa dębowa - wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnik szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnik szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnik szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnik szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnik szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szytnik Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnik szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnik szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przeciwojowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 20 g (- może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok przeciwojowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przeciwojowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1936.78 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2244.02 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 126.73 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2133.01 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1989.67 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 42.20 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2201.35 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2603.31 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 371.58 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2217.81 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; W tym cukry: 130.13 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1936.27 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2249.65 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2126.13 kcal; Białko ogółem: 54.05 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2634.74 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-11-12 Wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik drobiowy z kurzej polki ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsalat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik drobiowy z kurzej polki ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsalat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szytnowa dębowa drobiowa kielbasa gruboziarnista 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Mixsalat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsalat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsalat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Mixsalat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsalat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsalat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Mixsalat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
		ISN									Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> )
2024-11-12 Wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kisiel o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
2024-11-12 Wtorek	Kolacja	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Hummus z ciecierzycy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Hummus z ciecierzycy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Bułka masłana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Bułka masłana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka masłana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2412,96 kcal; Białko ogółem: 74,43 g; Tłuszcz: 72,77 g; Kw. tł. nasy: 25,49 g; Węglowodany ogółem: 375,62 g; W tym cukry: 79,02 g; Błonnik pok.: 26,33 g; Sól: 8,12 g;	Wartość energetyczna: 2593,21 kcal; Białko ogółem: 80,42 g; Tłuszcz: 73,66 g; Kw. tł. nasy: 27,46 g; Węglowodany ogółem: 410,75 g; W tym cukry: 110,03 g; Błonnik pok.: 25,10 g; Sól: 8,19 g;	Wartość energetyczna: 2118,35 kcal; Białko ogółem: 62,53 g; Tłuszcz: 54,25 g; Kw. tł. nasy: 12,12 g; Węglowodany ogółem: 356,42 g; W tym cukry: 112,85 g; Błonnik pok.: 25,23 g; Sól: 8,37 g;	Wartość energetyczna: 2680,59 kcal; Białko ogółem: 99,46 g; Tłuszcz: 57,33 g; Kw. tł. nasy: 26,78 g; Węglowodany ogółem: 444,26 g; W tym cukry: 113,83 g; Błonnik pok.: 26,08 g; Sól: 7,86 g;	Wartość energetyczna: 2937,59 kcal; Białko ogółem: 111,31 g; Tłuszcz: 97,16 g; Kw. tł. nasy: 42,01 g; Węglowodany ogółem: 486,40 g; W tym cukry: 149,46 g; Błonnik pok.: 23,23 g; Sól: 6,83 g;	Wartość energetyczna: 3070,10 kcal; Białko ogółem: 113,19 g; Tłuszcz: 97,16 g; Kw. tł. nasy: 42,01 g; Węglowodany ogółem: 445,19 g; W tym cukry: 97,90 g; Błonnik pok.: 29,46 g; Sól: 10,82 g;	Wartość energetyczna: 2698,85 kcal; Białko ogółem: 98,84 g; Tłuszcz: 66,94 g; Kw. tł. nasy: 27,53 g; Węglowodany ogółem: 449,76 g; W tym cukry: 149,07 g; Błonnik pok.: 20,57 g; Sól: 6,71 g;	Wartość energetyczna: 2057,77 kcal; Białko ogółem: 83,05 g; Tłuszcz: 66,15 g; Kw. tł. nasy: 25,97 g; Węglowodany ogółem: 297,59 g; W tym cukry: 54,64 g; Błonnik pok.: 35,16 g; Sól: 10,19 g;	Wartość energetyczna: 1977,75 kcal; Białko ogółem: 60,35 g; Tłuszcz: 59,44 g; Kw. tł. nasy: 20,29 g; Węglowodany ogółem: 305,75 g; W tym cukry: 75,79 g; Błonnik pok.: 16,13 g; Sól: 4,58 g;	Wartość energetyczna: 2751,09 kcal; Białko ogółem: 70,81 g; Tłuszcz: 89,23 g; Kw. tł. nasy: 43,16 g; Węglowodany ogółem: 422,66 g; W tym cukry: 113,84 g; Błonnik pok.: 26,45 g; Sól: 6,87 g;	Wartość energetyczna: 3019,44 kcal; Białko ogółem: 115,54 g; Tłuszcz: 110,42 g; Kw. tł. nasy: 54,00 g; Węglowodany ogółem: 401,12 g; W tym cukry: 77,65 g; Błonnik pok.: 31,18 g; Sól: 11,34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2024-11-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bulka 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 Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
									Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		
2024-11-13 środa	Obiad	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ) Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ) Kalafor gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 75 g (GLU PSZ) Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
2024-11-13 środa	Podanie		Śliwka szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 1 szt	
		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2024-11-13 środa	Kolacja										
2024-11-13 środa	Piwo	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 1912.28 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sol: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1969.76 kcal; Białko ogółem: 67.66 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sol: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2180.23 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sol: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1834.51 kcal; Białko ogółem: 62.39 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sol: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2060.80 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sol: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2793.20 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 429.32 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sol: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1956.36 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 25.75 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sol: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 1780.99 kcal; Białko ogółem: 61.37 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sol: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2154.74 kcal; Białko ogółem: 61.37 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sol: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2025.19 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sol: 6.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-11-14 czwartek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g (SOJ) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g (SOJ) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Jogurt brzoskwinowy 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)									
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 350 ml (GLUPSZ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) ( ) 350 ml (MLE, SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Kuchnia	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 60 g (MLE, GOR) Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 głęboka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( / moze zawierac: MLE, GOR, ) Pomidor b/skórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( / moze zawierac: MLE, GOR, ) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( / moze zawierac: MLE, GOR, ) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( / moze zawierac: MLE, GOR, ) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( / moze zawierac: MLE, GOR, ) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka głęboka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g (MLE, GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE, GOR) Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( / moze zawierac: MLE, GOR, ) Ser żółty 50 g (MLE, GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( / moze zawierac: MLE, GOR, ) Ser żółty 50 g (MLE, GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka głęboka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka głęboka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2357,98 kcal; Białko ogółem: 81,97 g; Tłuszcz: 78,69 g; Kw. tł. nasy.: 38,00 g; Węglowodany ogółem: 345,27 g; W tym cukry: 98,58 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Sól: 7,15 g;	Wartość energetyczna: 2454,18 kcal; Białko ogółem: 83,44 g; Tłuszcz: 53,78 g; Kw. tł. nasy.: 39,38 g; Węglowodany ogółem: 364,29 g; W tym cukry: 124,54 g; Błonnik pok.: 27,88 g; Sól: 6,99 g;	Wartość energetyczna: 2279,43 kcal; Białko ogółem: 76,11 g; Tłuszcz: 53,78 g; Kw. tł. nasy.: 12,36 g; Węglowodany ogółem: 388,58 g; W tym cukry: 107,72 g; Błonnik pok.: 31,93 g; Sól: 9,78 g;	Wartość energetyczna: 2216,61 kcal; Białko ogółem: 75,33 g; Tłuszcz: 60,39 g; Kw. tł. nasy.: 25,64 g; Węglowodany ogółem: 355,95 g; W tym cukry: 89,10 g; Błonnik pok.: 30,41 g; Sól: 6,80 g;	Wartość energetyczna: 2375,72 kcal; Białko ogółem: 83,65 g; Tłuszcz: 64,15 g; Kw. tł. nasy.: 28,53 g; Węglowodany ogółem: 376,57 g; W tym cukry: 127,45 g; Błonnik pok.: 23,99 g; Sól: 4,71 g;	Wartość energetyczna: 3069,71 kcal; Białko ogółem: 134,99 g; Tłuszcz: 100,93 g; Kw. tł. nasy.: 46,97 g; Węglowodany ogółem: 422,55 g; W tym cukry: 119,51 g; Błonnik pok.: 35,22 g; Sól: 11,04 g;	Wartość energetyczna: 2389,23 kcal; Białko ogółem: 83,90 g; Tłuszcz: 64,89 g; Kw. tł. nasy.: 28,58 g; Węglowodany ogółem: 378,30 g; W tym cukry: 128,53 g; Błonnik pok.: 24,56 g; Sól: 4,72 g;	Wartość energetyczna: 2208,43 kcal; Białko ogółem: 92,68 g; Tłuszcz: 83,87 g; Kw. tł. nasy.: 37,98 g; Węglowodany ogółem: 292,02 g; W tym cukry: 44,87 g; Błonnik pok.: 23,79 g; Sól: 8,40 g;	Wartość energetyczna: 2342,97 kcal; Białko ogółem: 67,35 g; Tłuszcz: 71,25 g; Kw. tł. nasy.: 26,94 g; Węglowodany ogółem: 368,19 g; W tym cukry: 131,21 g; Błonnik pok.: 32,12 g; Sól: 6,16 g;	Wartość energetyczna: 2431,56 kcal; Białko ogółem: 68,82 g; Tłuszcz: 72,30 g; Kw. tł. nasy.: 36,28 g; Węglowodany ogółem: 393,22 g; W tym cukry: 131,21 g; Błonnik pok.: 32,12 g; Sól: 6,16 g;	Wartość energetyczna: 3032,09 kcal; Białko ogółem: 132,35 g; Tłuszcz: 97,96 g; Kw. tł. nasy.: 44,99 g; Węglowodany ogółem: 422,22 g; W tym cukry: 119,51 g; Błonnik pok.: 35,22 g; Sól: 10,83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Sliwka szt 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Sliwka szt 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sliwka szt 2 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )
		II SN						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			
2024-11-15 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Suryłowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sznajki gotowane z czosnkiem* 75 g ( <b>MLE</b> )	Pomidorowa z makaronem (l) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Suryłowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Sznajki gotowane z czosnkiem* 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sznajki gotowane z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sznajki gotowane z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sznajki gotowane z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Sznajki gotowane z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Suryłowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) (l) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 60 g ( <b>RYB</b> ) Sznajki gotowane z olejem (bez glutenu)* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Suryłowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Sznajki gotowane z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Sznajki gotowane z olejem (l) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Sznajki gotowane z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33 l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2024-11-15 piątek	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Buraczki gotowane plasterki (l) 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Buraczki gotowane plasterki (l) 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Buraczki gotowane plasterki (l) 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Buraczki gotowane plasterki (l) 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Buraczki gotowane plasterki (l) 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Buraczki gotowane plasterki (l) 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Buraczki gotowane plasterki (l) 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2218,43 kcal; Białko ogółem: 80,12 g; Tłuszcz: 62,61 g; Kw. tł. nasy.: 28,44 g; Węglowodany ogółem: 343,55 g; W tym cukry: 83,37 g; Błonnik pok.: 24,36 g; Sól: 5,90 g;	Wartość energetyczna: 2338,27 kcal; Białko ogółem: 81,93 g; Tłuszcz: 47,72 g; Kw. tł. nasy.: 27,45 g; Węglowodany ogółem: 369,22 g; W tym cukry: 107,62 g; Błonnik pok.: 22,66 g; Sól: 5,91 g;	Wartość energetyczna: 2099,83 kcal; Białko ogółem: 67,49 g; Tłuszcz: 47,72 g; Kw. tł. nasy.: 11,72 g; Węglowodany ogółem: 361,19 g; W tym cukry: 102,67 g; Błonnik pok.: 24,30 g; Sól: 7,47 g;	Wartość energetyczna: 2272,25 kcal; Białko ogółem: 88,15 g; Tłuszcz: 59,71 g; Kw. tł. nasy.: 26,26 g; Węglowodany ogółem: 364,49 g; W tym cukry: 119,32 g; Błonnik pok.: 28,81 g; Sól: 6,65 g;	Wartość energetyczna: 2428,92 kcal; Białko ogółem: 88,15 g; Tłuszcz: 60,83 g; Kw. tł. nasy.: 27,21 g; Węglowodany ogółem: 392,13 g; W tym cukry: 100,95 g; Błonnik pok.: 23,59 g; Sól: 5,31 g;	Wartość energetyczna: 2618,48 kcal; Białko ogółem: 106,44 g; Tłuszcz: 68,02 g; Kw. tł. nasy.: 29,31 g; Węglowodany ogółem: 403,20 g; W tym cukry: 119,10 g; Błonnik pok.: 32,23 g; Sól: 10,71 g;	Wartość energetyczna: 2386,14 kcal; Białko ogółem: 86,77 g; Tłuszcz: 63,01 g; Kw. tł. nasy.: 27,17 g; Węglowodany ogółem: 377,25 g; W tym cukry: 119,10 g; Błonnik pok.: 22,42 g; Sól: 5,17 g;	Wartość energetyczna: 2083,02 kcal; Białko ogółem: 54,00 g; Tłuszcz: 60,90 g; Kw. tł. nasy.: 22,96 g; Węglowodany ogółem: 334,57 g; W tym cukry: 107,57 g; Błonnik pok.: 14,98 g; Sól: 2,48 g;	Wartość energetyczna: 2419,00 kcal; Białko ogółem: 82,34 g; Tłuszcz: 63,48 g; Kw. tł. nasy.: 27,42 g; Węglowodany ogółem: 390,42 g; W tym cukry: 115,79 g; Błonnik pok.: 26,64 g; Sól: 5,84 g;	Wartość energetyczna: 2551,79 kcal; Białko ogółem: 117,59 g; Tłuszcz: 71,16 g; Kw. tł. nasy.: 31,00 g; Węglowodany ogółem: 374,67 g; W tym cukry: 91,95 g; Błonnik pok.: 32,01 g; Sól: 11,44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna		
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: <b>GLUPSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: <b>GLUPSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biskwopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: <b>GLUPSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: <b>GLUPSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biskwopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: <b>GLUPSZ, MLE, GOR</b> ) Hummus z ciecierzycy 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Budyni o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: <b>GLUPSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mixsałat 10 g Biskwopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: <b>GLUPSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 40 g ( <b>MLE</b> ) Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Budyni o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: <b>GLUPSZ, MLE, GOR</b> ) Hummus z ciecierzycy 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Budyni o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	
		Surówka z selera i marchwi z olejem (i) b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )										
2024-11-16 sobota	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (i) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony plastry z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (i) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony plastry z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (i) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony plastry z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte (i) 75 g Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte (i) 75 g Marchew gotowana z olejem (i) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (i) 75 g Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (i) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte (i) 50 g Marchew gotowana z olejem (i) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony plastry z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony plastry z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (i) 75 g Marchew gotowana z olejem (i) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Waferki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	
2024-11-16 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Muscarda 15g saszelka 1 szt ( <b>GOR</b> ) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/śkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/śkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Seler naciowy 20 g ( <b>SEL.</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/śkórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Seler naciowy 20 g ( <b>SEL.</b> ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
			Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2464.32 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2612.26 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2287.48 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2066.73 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2390.95 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2944.36 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2350.74 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2268.13 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 25.31 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2331.73 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2974.69 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor biskorki 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homio owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homio owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor biskorki 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Sznajak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homio owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	
	II SN							Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 75 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Dymia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 50 g Dymia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 50 g Dymia duszona z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 75 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Dymia duszona z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka wiśniowa- wiewprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka szkolna-wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pasta z brokuła* 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> .)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> .)	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> .)	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> .)	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2109.26 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2245.42 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2135.20 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2219.58 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2283.84 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2814.50 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 389.64 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2269.37 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1991.04 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 265.23 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2183.79 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2275.36 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2874.02 kcal; Białko ogółem: 140.52 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna		
2024-11-18 poniedziałek	Śniadania	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw 80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor biskórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor biskórki 70 g Rukola 10 g Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor biskórki 70 g Rukola 10 g Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor biskórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różna 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Kisiel o smaku winiowiny z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	
		II(SN)						Jabłko 1 szt 1 szt				
2024-11-18 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( bez mleka ) ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Banan 1szt. 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
2024-11-18 poniedziałek	Kolejca	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Słupki z marchwi "surowe" ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Słupki z marchwi "surowe" ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Słupki z marchwi "surowe" ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Słupki z marchwi "surowe" ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PK	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytny 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2304.08 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sol: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2481.37 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sol: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2214.14 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 387.66 g; W tym cukry: 107.54 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sol: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1935.96 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sol: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2210.49 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sol: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2814.55 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 442.16 g; W tym cukry: 148.98 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sol: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 121.72 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sol: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; W tym cukry: 40.06 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sol: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2115.04 kcal; Białko ogółem: 59.93 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sol: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2341.77 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 117.70 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sol: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2963.33 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 452.06 g; W tym cukry: 137.37 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sol: 9.27 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzykowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100% 0,2iw kartoniku 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sern żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsalat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
	ISN									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Obiad	Jarzynowa z zacierką (p)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Szynka wieprzowa pieczona 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka wykwintra z olejem b/c 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (p)podstawa 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Szynka wieprzowa pieczona 60 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka wykwintra z olejem b/c 50 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 60 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (l) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (l) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (l) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Szynka wieprzowa pieczona 60 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (l) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Buraczki gotowane (l) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (l) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Buraczki gotowane (l) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (p)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Surowka wykwintra z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (l) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny z olejem b/c 75 g Surowka wykwintra z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (l) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety (l) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ) 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Gruszka 1szt. 150 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Gruszka 1szt. 150 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1968.32 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tl. nasy: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2069.72 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tl. nasy: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 309.96 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2035.07 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tl. nasy: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1971.53 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tl. nasy: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2102.08 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tl. nasy: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2615.60 kcal; Białko ogółem: 152.03 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tl. nasy: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2068.81 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tl. nasy: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 242.63 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 1888.89 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tl. nasy: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 12.65 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 1991.64 kcal; Białko ogółem: 60.60 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tl. nasy: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2334.04 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tl. nasy: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2592.44 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tl. nasy: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 10.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
SNiadanie	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ, PSZ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ, PSZ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ, PSZ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ, PSZ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, PSZ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
ISN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza pęczak/sytko 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos rybniczy 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza pęczak/sytko 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, SEL, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 200g (GLU JECZ, PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kukinia pieczona z olejem * 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 200g (GLU JECZ, PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tartę () 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 200g (GLU JECZ, PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tartę () 50 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 200g (GLU JECZ, PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Bitka schabowa 60 g (GLU PSZ, PSZ) Kukinia pieczona z olejem * 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 200g (GLU JECZ, PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tartę () 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (b/glutenu) 60 g (JAJ, GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza pęczak/sytko 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 200g (GLU PSZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kukinia pieczona z olejem * 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
Kolejaga	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 20g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 20g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20g Pomidor b/śkórki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20g Pomidor b/śkórki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20g Pomidor b/śkórki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR) Papryka świeża 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 20g (RYB, SEL) Papryka świeża 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytny 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60g (może zawierać: MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20g Pomidor 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrobiona 20g Sałata zielona 5g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrobiona 20g Sałata zielona 5g	
	Wartość energetyczna: 2510,20 kcal; Białko ogółem: 89,95 g; Tłuszcz: 74,70 g; Kw. tł. nasy.: 28,55 g; Węglowodany ogółem: 372,76 g; W tym cukry: 74,94 g; Błonnik pok.: 36,74 g; Sól: 8,80 g;	Wartość energetyczna: 2644,62 kcal; Białko ogółem: 89,64 g; Tłuszcz: 71,38 g; Kw. tł. nasy.: 28,14 g; Węglowodany ogółem: 411,75 g; W tym cukry: 114,28 g; Błonnik pok.: 34,52 g; Sól: 8,52 g;	Wartość energetyczna: 2159,05 kcal; Białko ogółem: 75,86 g; Tłuszcz: 48,32 g; Kw. tł. nasy.: 11,45 g; Węglowodany ogółem: 357,03 g; W tym cukry: 90,41 g; Błonnik pok.: 36,28 g; Sól: 8,22 g;	Wartość energetyczna: 2330,62 kcal; Białko ogółem: 82,83 g; Tłuszcz: 59,62 g; Kw. tł. nasy.: 25,51 g; Węglowodany ogółem: 374,44 g; W tym cukry: 63,95 g; Błonnik pok.: 23,75 g; Sól: 7,28 g;	Wartość energetyczna: 2510,07 kcal; Białko ogółem: 87,96 g; Tłuszcz: 55,39 g; Kw. tł. nasy.: 25,15 g; Węglowodany ogółem: 421,47 g; W tym cukry: 111,08 g; Błonnik pok.: 20,22 g; Sól: 5,90 g;	Wartość energetyczna: 3016,94 kcal; Białko ogółem: 133,64 g; Tłuszcz: 82,17 g; Kw. tł. nasy.: 31,74 g; Węglowodany ogółem: 446,94 g; W tym cukry: 88,87 g; Błonnik pok.: 27,66 g; Sól: 10,48 g;	Wartość energetyczna: 2510,07 kcal; Białko ogółem: 87,96 g; Tłuszcz: 55,39 g; Kw. tł. nasy.: 25,15 g; Węglowodany ogółem: 421,47 g; W tym cukry: 111,08 g; Błonnik pok.: 20,22 g; Sól: 5,90 g;	Wartość energetyczna: 2006,93 kcal; Białko ogółem: 83,25 g; Tłuszcz: 60,15 g; Kw. tł. nasy.: 25,67 g; Węglowodany ogółem: 291,84 g; W tym cukry: 34,55 g; Błonnik pok.: 43,83 g; Sól: 8,94 g;	Wartość energetyczna: 2154,51 kcal; Białko ogółem: 59,57 g; Tłuszcz: 60,65 g; Kw. tł. nasy.: 19,83 g; Węglowodany ogółem: 344,07 g; W tym cukry: 90,11 g; Błonnik pok.: 18,41 g; Sól: 4,48 g;	Wartość energetyczna: 2643,87 kcal; Białko ogółem: 86,15 g; Tłuszcz: 85,72 g; Kw. tł. nasy.: 37,81 g; Węglowodany ogółem: 382,85 g; W tym cukry: 98,10 g; Błonnik pok.: 37,01 g; Sól: 6,86 g;	Wartość energetyczna: 2673,99 kcal; Białko ogółem: 115,90 g; Tłuszcz: 72,81 g; Kw. tł. nasy.: 30,87 g; Węglowodany ogółem: 400,03 g; W tym cukry: 76,48 g; Błonnik pok.: 27,91 g; Sól: 10,00 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Siładanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 60 g (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1.5% tł 150g 1 Por (MLE) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rukola 10 g
	II ŚN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokół gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokół gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokół gotowany* 75 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD					Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzone z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzone z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2036.98 kcal; Białko ogółem: 63.67 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2309.18 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2234.95 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 1912.79 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2448.47 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2126.94 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1825.09 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 35.84 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2054.99 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2270.67 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2546.81 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 11.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna				
2024-11-23 sobota	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor/biskorki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Waflę ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor/biskorki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Paszkiel z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Paszkiel z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor/biskorki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Waflę ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszkiel z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mixsałat 10 g Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Paszkiel z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )			
									Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )						
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Kociolet meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surowka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Kociolet meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surowka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mielki) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Kociolet meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surowka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone () 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone () 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Kociolet meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Surowka z marchwi z olejem b/c () 75 g Salatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mielki) () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Kociolet meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surowka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			PD		Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
			Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
				PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Pszenicyzowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-11-24 niedziela	Śniadania	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko 1 szt 1szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Dżem 25 g 1szt Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1szt Salata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Salata lodowa 20 g Dżem 25 g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułki o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g 1szt
									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Obiad	Marchewkowa z zacierką (l) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surowka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką (l) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surowka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką (l) (b/mleka) 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką (l) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka schabowa 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 75 g ( <b>SEL.</b> )	Marchewkowa z zacierką (l) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka schabowa 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sos własny (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 50 g ( <b>SEL.</b> )	Marchewkowa z zacierką (l) 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surowka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką (l) 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z makaronem (l) (biglutenu) 350 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka schabowa (bez glutenu) 60 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką (l) 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki ruskie (l) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Surowka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką (l) 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyzka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorni 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorni 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorni 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorni 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka wiśniowa- wieprzowa, wedz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2082,65 kcal; Białko ogółem: 71,43 g; Tłuszcz: 62,15 g; Kw. tł. nasy.: 25,44 g; Węglowodany ogółem: 321,80 g; W tym cukry: 70,96 g; Błonnik pok.: 26,79 g; Sol: 6,69 g;	Wartość energetyczna: 2278,32 kcal; Białko ogółem: 71,33 g; Tłuszcz: 61,98 g; Kw. tł. nasy.: 25,89 g; Węglowodany ogółem: 368,48 g; W tym cukry: 117,12 g; Błonnik pok.: 25,08 g; Sol: 4,58 g;	Wartość energetyczna: 2141,94 kcal; Białko ogółem: 70,85 g; Tłuszcz: 52,88 g; Kw. tł. nasy.: 12,52 g; Węglowodany ogółem: 361,24 g; W tym cukry: 88,86 g; Błonnik pok.: 30,97 g; Sol: 10,46 g;	Wartość energetyczna: 2161,07 kcal; Białko ogółem: 79,25 g; Tłuszcz: 63,25 g; Kw. tł. nasy.: 26,50 g; Węglowodany ogółem: 331,85 g; W tym cukry: 74,64 g; Błonnik pok.: 27,93 g; Sol: 7,96 g;	Wartość energetyczna: 2299,30 kcal; Białko ogółem: 81,21 g; Tłuszcz: 82,86 g; Kw. tł. nasy.: 24,02 g; Węglowodany ogółem: 371,23 g; W tym cukry: 121,76 g; Błonnik pok.: 21,85 g; Sol: 11,75 g;	Wartość energetyczna: 2785,48 kcal; Białko ogółem: 118,79 g; Tłuszcz: 82,86 g; Kw. tł. nasy.: 29,57 g; Węglowodany ogółem: 404,77 g; W tym cukry: 98,49 g; Błonnik pok.: 21,37 g; Sol: 11,75 g;	Wartość energetyczna: 2185,30 kcal; Białko ogółem: 74,07 g; Tłuszcz: 53,73 g; Kw. tł. nasy.: 24,12 g; Węglowodany ogółem: 360,34 g; W tym cukry: 121,23 g; Błonnik pok.: 21,37 g; Sol: 5,39 g;	Wartość energetyczna: 1961,49 kcal; Białko ogółem: 60,25 g; Tłuszcz: 65,32 g; Kw. tł. nasy.: 28,25 g; Węglowodany ogółem: 273,75 g; W tym cukry: 33,66 g; Błonnik pok.: 19,29 g; Sol: 7,54 g;	Wartość energetyczna: 2052,93 kcal; Białko ogółem: 60,25 g; Tłuszcz: 62,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,64 g; Węglowodany ogółem: 320,26 g; W tym cukry: 68,99 g; Błonnik pok.: 19,29 g; Sol: 6,04 g;	Wartość energetyczna: 2807,08 kcal; Białko ogółem: 88,39 g; Tłuszcz: 84,64 g; Kw. tł. nasy.: 27,88 g; Węglowodany ogółem: 438,23 g; W tym cukry: 106,10 g; Błonnik pok.: 28,72 g; Sol: 6,41 g;	Wartość energetyczna: 2760,46 kcal; Białko ogółem: 121,27 g; Tłuszcz: 80,67 g; Kw. tł. nasy.: 31,90 g; Węglowodany ogółem: 402,05 g; W tym cukry: 98,65 g; Błonnik pok.: 33,43 g; Sol: 10,49 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,