

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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 długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 30 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 20 g
II SN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem (bez mleka) + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpit z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt Banan 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Truskawki 100 g			Truskawki 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Truskawki 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Truskawki 100 g	
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 2 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2406,62 kcal; Białko ogółem: 95,03 g; Tłuszcz: 87,96 g; Kw. tł. nasy: 37,70 g; Węglowodany ogółem: 319,80 g; W tym cukry: 58,98 g; Błonnik pok.: 28,84 g; Sól: 13,56 g;	Wartość energetyczna: 2527,79 kcal; Białko ogółem: 93,93 g; Tłuszcz: 78,99 g; Kw. tł. nasy: 35,94 g; Węglowodany ogółem: 371,64 g; W tym cukry: 113,61 g; Błonnik pok.: 26,83 g; Sól: 13,21 g;	Wartość energetyczna: 2296,75 kcal; Białko ogółem: 72,55 g; Tłuszcz: 57,74 g; Kw. tł. nasy: 31,73 g; Węglowodany ogółem: 382,53 g; W tym cukry: 77,19 g; Błonnik pok.: 30,81 g; Sól: 11,11 g;	Wartość energetyczna: 2745,39 kcal; Białko ogółem: 114,69 g; Tłuszcz: 62,90 g; Kw. tł. nasy: 31,73 g; Węglowodany ogółem: 425,20 g; W tym cukry: 100,85 g; Błonnik pok.: 28,72 g; Sól: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 2929,45 kcal; Białko ogółem: 125,67 g; Tłuszcz: 85,87 g; Kw. tł. nasy: 36,64 g; Węglowodany ogółem: 477,23 g; W tym cukry: 72,89 g; Błonnik pok.: 31,35 g; Sól: 14,66 g;	Wartość energetyczna: 2666,15 kcal; Białko ogółem: 101,71 g; Tłuszcz: 52,98 g; Kw. tł. nasy: 26,29 g; Węglowodany ogółem: 357,73 g; W tym cukry: 41,80 g; Błonnik pok.: 20,15 g; Sól: 6,15 g;	Wartość energetyczna: 2295,58 kcal; Białko ogółem: 74,83 g; Tłuszcz: 87,59 g; Kw. tł. nasy: 33,97 g; Węglowodany ogółem: 293,83 g; W tym cukry: 76,11 g; Błonnik pok.: 37,99 g; Sól: 10,47 g;	Wartość energetyczna: 2412,50 kcal; Białko ogółem: 93,42 g; Tłuszcz: 80,73 g; Kw. tł. nasy: 33,97 g; Węglowodany ogółem: 334,69 g; W tym cukry: 76,11 g; Błonnik pok.: 32,18 g; Sól: 9,03 g;	Wartość energetyczna: 2489,95 kcal; Białko ogółem: 93,42 g; Tłuszcz: 80,73 g; Kw. tł. nasy: 33,97 g; Węglowodany ogółem: 359,18 g; W tym cukry: 90,48 g; Błonnik pok.: 31,90 g; Sól: 10,71 g;	Wartość energetyczna: 2863,82 kcal; Białko ogółem: 128,96 g; Tłuszcz: 104,83 g; Kw. tł. nasy: 46,94 g; Węglowodany ogółem: 365,85 g; W tym cukry: 74,18 g; Błonnik pok.: 32,28 g; Sól: 16,38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-25 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-06-24 Worek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 10 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)
	II SN							Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)			
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Marchew gotowana + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 150 g (JAJ.) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Salata lodowa 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Zielona pasta jajeczna + 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Zielona pasta jajeczna + 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Zielona pasta jajeczna + 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bulka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2880.71 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 13.72 g;		Wartość energetyczna: 2927.78 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 449.93 g; W tym cukry: 115.96 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2610.88 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 421.76 g; W tym cukry: 145.27 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2726.88 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 427.68 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 3095.22 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 491.67 g; W tym cukry: 119.79 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 3252.00 kcal; Białko ogółem: 145.58 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 450.55 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 2662.84 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2284.26 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2601.82 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2688.89 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 445.78 g; W tym cukry: 120.66 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2861.21 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 408.36 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 13.38 g;

Jadospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ											
	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML1/ Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL1/ Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Rozspanka 10 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Rozspanka 10 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Mandarynka 1 szt Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rozspanka 10 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rozspanka 10 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek truskawkowy + 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rozspanka 10 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek truskawkowy + 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Rozspanka 10 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Rozspanka 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Rozspanka 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek truskawkowy + 100 g (MLE) Mandarynka 1 szt Rozspanka 10 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mandarynka 1 szt Rozspanka 10 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
II ŚN									Surdówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g		
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100g (GLUPSZ, JAJ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100g (GLUPSZ, JAJ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 50 g Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 50 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Pulpet z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 50 g Kalafior gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka + 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Buraki tarte na ciepło + 50 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLUPSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Papryka + 50 g (MLE, GOR, SO2.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Papryka + 50 g (MLE, GOR, SO2.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Waffle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Waffle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pasta warogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warogowa pomidorowo-selerowa + 30 g (MLE, SEL.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, GOR, SO2.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (MLE, SEL.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)
II ŚN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami dorisotto + 150 g (MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Pulpet wieprzowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) + 120 g (JAJ.) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami dorisotto + 150 g (MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Surowka z marchwi i selera z olejem + 100 g (SEL.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa dieta + 150 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
PN				Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2994.16 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 118.44 g; Kw. tł. nasy: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 15.17 g;	Wartość energetyczna: 3035.58 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 112.81 g; Kw. tł. nasy: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 408.69 g; W tym cukry: 128.37 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2797.68 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 435.74 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2607.70 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 405.94 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2781.83 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 443.54 g; W tym cukry: 135.65 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 16.86 g;	Wartość energetyczna: 3347.88 kcal; Białko ogółem: 140.27 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kw. tł. nasy: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 442.15 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 16.86 g;	Wartość energetyczna: 2218.05 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; W tym cukry: 133.66 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2820.99 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 127.14 g; Kw. tł. nasy: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 15.91 g;	Wartość energetyczna: 2772.06 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; W tym cukry: 119.25 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2963.79 kcal; Białko ogółem: 141.61 g; Tłuszcz: 111.73 g; Kw. tł. nasy: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 410.83 g; W tym cukry: 138.46 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 3442.97 kcal; Białko ogółem: 141.61 g; Tłuszcz: 131.40 g; Kw. tł. nasy: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 442.33 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 16.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 2 szt Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal masłany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	II SN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
2025-06-27 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Pulpet z dorsza+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet z dorsza + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez glutenu) + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2025-06-27 piątek	Kolacja	Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2461,92 kcal; Białko ogółem: 102,72 g; Tłuszcz: 77,43 g; Kw. tł. nasy.: 27,65 g; Węglowodany ogółem: 347,45 g; W tym cukry: 80,82 g; Błonnik pok.: 24,32 g; Sól: 12,09 g;	Wartość energetyczna: 2567,50 kcal; Białko ogółem: 104,11 g; Tłuszcz: 78,45 g; Kw. tł. nasy.: 28,37 g; Węglowodany ogółem: 369,51 g; W tym cukry: 103,81 g; Błonnik pok.: 22,31 g; Sól: 11,31 g;	Wartość energetyczna: 2672,11 kcal; Białko ogółem: 94,23 g; Tłuszcz: 63,33 g; Kw. tł. nasy.: 14,41 g; Węglowodany ogółem: 402,14 g; W tym cukry: 122,09 g; Błonnik pok.: 30,65 g; Sól: 11,64 g;	Wartość energetyczna: 2672,11 kcal; Białko ogółem: 104,68 g; Tłuszcz: 79,92 g; Kw. tł. nasy.: 28,88 g; Węglowodany ogółem: 393,68 g; W tym cukry: 96,49 g; Błonnik pok.: 30,42 g; Sól: 11,27 g;	Wartość energetyczna: 2827,93 kcal; Białko ogółem: 113,41 g; Tłuszcz: 81,61 g; Kw. tł. nasy.: 29,66 g; Węglowodany ogółem: 417,87 g; W tym cukry: 121,67 g; Błonnik pok.: 23,99 g; Sól: 14,56 g;	Wartość energetyczna: 2853,19 kcal; Białko ogółem: 138,06 g; Tłuszcz: 88,28 g; Kw. tł. nasy.: 30,37 g; Węglowodany ogółem: 388,56 g; W tym cukry: 108,09 g; Błonnik pok.: 32,63 g; Sól: 14,56 g;	Wartość energetyczna: 2286,77 kcal; Białko ogółem: 81,57 g; Tłuszcz: 61,60 g; Kw. tł. nasy.: 24,95 g; Węglowodany ogółem: 359,92 g; W tym cukry: 121,40 g; Błonnik pok.: 22,85 g; Sól: 9,45 g;	Wartość energetyczna: 2223,47 kcal; Białko ogółem: 111,34 g; Tłuszcz: 74,82 g; Kw. tł. nasy.: 29,54 g; Węglowodany ogółem: 290,89 g; W tym cukry: 39,39 g; Błonnik pok.: 38,90 g; Sól: 13,44 g;	Wartość energetyczna: 2468,39 kcal; Białko ogółem: 84,04 g; Tłuszcz: 81,75 g; Kw. tł. nasy.: 26,20 g; Węglowodany ogółem: 350,29 g; W tym cukry: 107,80 g; Błonnik pok.: 28,52 g; Sól: 7,39 g;	Wartość energetyczna: 2851,61 kcal; Białko ogółem: 102,33 g; Tłuszcz: 82,84 g; Kw. tł. nasy.: 31,05 g; Węglowodany ogółem: 383,19 g; W tym cukry: 119,04 g; Błonnik pok.: 27,70 g; Sól: 10,48 g;	Wartość energetyczna: 2739,30 kcal; Białko ogółem: 117,53 g; Tłuszcz: 91,23 g; Kw. tł. nasy.: 33,22 g; Węglowodany ogółem: 372,91 g; W tym cukry: 89,76 g; Błonnik pok.: 30,49 g; Sól: 14,35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 10 g Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus + 50 g (SOJ.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 40 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	
	II SN								Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g			
2025-06-28 sobota	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy z warzywami + 200g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraki gotowane słupki + 75 g Ćukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 50 g Ćukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 50 g Ćukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu)+ 200 g (GLU JECZ.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy z tofu + 200 g (SOJ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Buraki gotowane słupki + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy dieta + 200 g Szyńska pieczona w plasterach + 100 g Buraki gotowane słupki + 75 g Ćukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
2025-06-28 sobota	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus + 100 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Papryka świeża 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) 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.) Twardogółpłusty 100 g (MLE.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2683.70 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 16.23 g;	Wartość energetyczna: 2854.56 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2624.61 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 412.15 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2355.15 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 2666.56 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 396.64 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 3028.69 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; W tym cukry: 121.26 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2318.55 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2321.62 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 16.37 g;	Wartość energetyczna: 2672.77 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 383.09 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2657.99 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 411.19 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 3069.43 kcal; Białko ogółem: 143.25 g; Tłuszcz: 109.80 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 15.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-06-29, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Szpinak baby 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	II SN							Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z marchewią + 75 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kalaflor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>) Kalaflor gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kalaflor gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>) Kalaflor gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchewią + 75 g Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet sojowy + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL, PSZ.</u>) Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabow-wędzonka wędziona schab wędzrowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabow-wędzonka wędziona schab wędzrowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wędziona schab wędzrowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2645.68 kcal; Białko ogółem: 144.46 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2739.79 kcal; Białko ogółem: 145.04 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2784.05 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 390.74 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2673.03 kcal; Białko ogółem: 148.38 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 15.12 g;	Wartość energetyczna: 2767.65 kcal; Białko ogółem: 150.73 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 3405.35 kcal; Białko ogółem: 216.93 g; Tłuszcz: 122.22 g; Kw. tł. nasy.: 45.93 g; W tym cukry: 372.33 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 16.43 g;	Wartość energetyczna: 1978.09 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2560.81 kcal; Białko ogółem: 149.40 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 14.84 g;	Wartość energetyczna: 2725.87 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 98.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2393.50 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 3020.67 kcal; Białko ogółem: 169.94 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 370.64 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 14.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Ciastka różne 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margarina roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ciastka różne 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kurczaki i warzyw + 50 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pasta z kurczaki i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ciastka różne 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pasta z kurczaki i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 30 g (SEL.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Bukiet jarzyn gotowany + 70 g (SEL.) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Ciastka różne 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kurczaki i warzyw + 100 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krusza z pieca wierzpowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Ciastka różne 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	
	II ŚN							Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400g (SOJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wierzpowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kokosowy dhal z czerwona soczewicą + 150 g (MLE, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 75 g (SEL.) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plasterzy + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margarina roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Indyk z pasiek produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plasterzy + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plasterzy + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plasterzy + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Marchew gotowana plasterzy + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Marchew gotowana plasterzy + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasiek produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Słupki z marchewki + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Marchew gotowana plasterzy + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	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 (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (SEL.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2734.39 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 407.81 g; W tym cukry: 119.38 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2879.10 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 405.42 g; W tym cukry: 136.07 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2731.27 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 433.44 g; W tym cukry: 128.32 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2401.61 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2520.92 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2614.60 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2127.10 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2525.19 kcal; Białko ogółem: 125.80 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 47.99 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2945.85 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2946.81 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 414.72 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 14.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytyni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytyni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytyni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 90% tł 15 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytyni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytyni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafor gotowany + 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytyni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytyni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	II SN							Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
2025-07-01 wtorek	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 50 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką (bez mleka) + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Kotlety marchewkowe + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 75 g (JAJ, GOR.) Buraki tarte na ciepło + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2025-07-01 wtorek	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Miód (25g) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytyni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN		Mandarynka 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytyni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2403,21 kcal; Białko ogółem: 107,52 g; Tłuszcz: 80,47 g; Kw. tł. nasy.: 36,47 g; Węglowodany ogółem: 325,16 g; W tym cukry: 67,90 g; Błonnik pok.: 29,31 g; Sól: 14,31 g;	Wartość energetyczna: 2465,47 kcal; Białko ogółem: 110,50 g; Tłuszcz: 79,53 g; Kw. tł. nasy.: 36,73 g; Węglowodany ogółem: 337,82 g; W tym cukry: 67,27 g; Błonnik pok.: 25,28 g; Sól: 12,98 g;	Wartość energetyczna: 2539,69 kcal; Białko ogółem: 105,69 g; Tłuszcz: 65,68 g; Kw. tł. nasy.: 16,42 g; Węglowodany ogółem: 390,95 g; W tym cukry: 78,19 g; Błonnik pok.: 29,73 g; Sól: 12,40 g;	Wartość energetyczna: 2652,99 kcal; Białko ogółem: 109,90 g; Tłuszcz: 87,06 g; Kw. tł. nasy.: 39,69 g; Węglowodany ogółem: 338,16 g; W tym cukry: 60,21 g; Błonnik pok.: 24,78 g; Sól: 15,15 g;	Wartość energetyczna: 2652,99 kcal; Białko ogółem: 116,02 g; Tłuszcz: 84,87 g; Kw. tł. nasy.: 37,04 g; Węglowodany ogółem: 361,80 g; W tym cukry: 80,26 g; Błonnik pok.: 21,76 g; Sól: 11,62 g;	Wartość energetyczna: 2993,70 kcal; Białko ogółem: 151,10 g; Tłuszcz: 114,72 g; Kw. tł. nasy.: 46,68 g; Węglowodany ogółem: 347,56 g; W tym cukry: 79,39 g; Błonnik pok.: 28,37 g; Sól: 15,45 g;	Wartość energetyczna: 2168,12 kcal; Białko ogółem: 129,32 g; Tłuszcz: 78,64 g; Kw. tł. nasy.: 37,84 g; Węglowodany ogółem: 298,28 g; W tym cukry: 76,98 g; Błonnik pok.: 22,32 g; Sól: 9,72 g;	Wartość energetyczna: 2436,92 kcal; Białko ogółem: 129,32 g; Tłuszcz: 87,71 g; Kw. tł. nasy.: 37,84 g; Węglowodany ogółem: 322,50 g; W tym cukry: 21,14 g; Błonnik pok.: 35,57 g; Sól: 16,18 g;	Wartość energetyczna: 2436,92 kcal; Białko ogółem: 129,32 g; Tłuszcz: 87,71 g; Kw. tł. nasy.: 34,60 g; Węglowodany ogółem: 322,50 g; W tym cukry: 62,18 g; Błonnik pok.: 31,44 g; Sól: 8,04 g;	Wartość energetyczna: 2378,08 kcal; Białko ogółem: 131,43 g; Tłuszcz: 80,65 g; Kw. tł. nasy.: 37,41 g; Węglowodany ogółem: 359,99 g; W tym cukry: 71,29 g; Błonnik pok.: 31,56 g; Sól: 12,09 g;	Wartość energetyczna: 2652,07 kcal; Białko ogółem: 131,43 g; Tłuszcz: 92,25 g; Kw. tł. nasy.: 40,71 g; Węglowodany ogółem: 336,41 g; W tym cukry: 63,08 g; Błonnik pok.: 27,59 g; Sól: 15,27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwoprzyswajalnych wegl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-07-02 środa	Śniadanie II ŚN Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 30 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1szt Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
								Jabko 1 szt 1 szt			
	Obiad PD Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g (MLE.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plasty z olejem + 50 g Cukinia gotowana + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 150 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 75 g Cukinia gotowana + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja PN Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 30 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pasta z miurny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chalka 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2868.36 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 407.87 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2968.82 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 444.02 g; W tym cukry: 151.11 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2564.36 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 408.73 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2716.63 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 109.74 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2907.48 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 454.10 g; W tym cukry: 152.76 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2936.87 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 408.49 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2451.48 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 395.91 g; W tym cukry: 147.87 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2278.53 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 48.97 g; Sól: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 2678.91 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2701.53 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 423.09 g; W tym cukry: 142.22 g; Błonnik pok.: 46.24 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2651.70 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 382.46 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 13.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwoprzyswajalnych wgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-07-03:zawitek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 30 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana + 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (SEŻ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu -meksykańska z fasolą + 100g (JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt(MLE.)	
	II SN									Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 50 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy pieczony+ 120g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą+ 150 g (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL.) Klopsik wieprzowy pieczony+ 120g (GLU PSZ, JAJ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g				Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Mus z jabłek () z/c 100 g
Kolejka	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Pomidor 60 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 30 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żyrni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)		
PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żyrni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek + 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2489.83 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2697.02 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2381.82 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2393.32 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2624.61 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 382.95 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 3205.01 kcal; Białko ogółem: 146.54 g; Tłuszcz: 113.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 410.00 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 2245.75 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2357.51 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2827.99 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2807.75 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 411.33 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 3274.68 kcal; Białko ogółem: 146.36 g; Tłuszcz: 117.88 g; Kw. tł. nasy.: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 17.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2025-07-04 piątek	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chalka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
	II ŚN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120 g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120 g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z młodej kapusty + 50 g Warzywa po grecku + 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku + 50 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Pulpet z dorsza + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet z dorsza + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku + 50 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dorsz panierowany smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z młodej kapusty + 75 g Warzywa po grecku + 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2320.13 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2586.24 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2526.03 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 407.13 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2265.47 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2562.57 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 384.32 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2516.62 kcal; Białko ogółem: 138.05 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 15.26 g;	Wartość energetyczna: 2034.12 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2167.80 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2327.51 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2712.65 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 411.53 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2705.13 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 399.81 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 14.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-25 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli												ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci												ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa												ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli												ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci												ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa												ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia												ŁÓDŹ- ICZMP 6 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.												ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa												ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska												ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna																																																																																																																																															
2025-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml																								Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)																								Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłone niejadalnej 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)																								Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml																								Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Herbatniki 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)																								Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)																																																Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml																								Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)																																																																					
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)																																																																																																																																																																																																																																																																					
		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																								Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																								Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 75 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																								Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 50 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																								Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																								Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 50 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																								Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																								Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Buraki gotowane + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																								Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 75 g Marchew gotowana plasty z olejem + 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml																																																																					
		Banan 1szt. 1 szt																																																Banan 1szt. 1 szt																								Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)																								Banan 1szt. 1 szt																								Jabłko 1 szt 1 szt																								Banan 1szt. 1 szt																								Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)																																																																																													
Kolejacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)																								Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z kurczaki i warzyw + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml																								Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)																								Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)																								Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)																								Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)																								Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml																								Chleb bezglutenowy 150 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml																								Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)																								Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pomidor 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)																																														
	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml																								Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt																																																Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml																								Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g																								Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u> może zawierać: MLE.</u>)																								Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g																																																																																																																						
Wartość energetyczna: 3052.79 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 116.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 408.73 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 14.83 g;																								Wartość energetyczna: 3052.55 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 117.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 467.79 g; W tym cukry: 128.08 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 13.83 g;																								Wartość energetyczna: 2588.77 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 433.24 g; W tym cukry: 127.80 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 11.89 g;																								Wartość energetyczna: 2834.62 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 428.94 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 13.12 g;																								Wartość energetyczna: 3118.83 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 488.97 g; W tym cukry: 139.35 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 10.58 g;																								Wartość energetyczna: 3645.79 kcal; Białko ogółem: 158.29 g; Tłuszcz: 137.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 456.39 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 15.69 g;																								Wartość energetyczna: 2415.76 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 11.98 g;																								Wartość energetyczna: 2415.76 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 11.98 g;																								Wartość energetyczna: 2590.60 kcal; Białko ogółem: 62.60 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 424.12 g; W tym cukry: 126.42 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 6.99 g;																								Wartość energetyczna: 3186.19 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 101.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 494.17 g; W tym cukry: 118.53 g; Błonnik pok.: 49.63 g; Sól: 12.01 g;																								Wartość energetyczna: 3302.59 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 132.03 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 424.72 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 16.82 g;																							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA ŁÓDŹ

ŁÓDŹ- ICZMP 1/C1 Podstawowa Dorosli												ŁÓDŹ- ICZMP P1 Podstawowa Dzieci												ŁÓDŹ- ICZMP ML/1 Bezmleczna podstawowa												ŁÓDŹ- ICZMP 2/C2 Łatwo strawna Dorosli												ŁÓDŹ- ICZMP P2 Łatwo strawna Dzieci												ŁÓDŹ- ICZMP 9 Bogatobiałkowa												ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia												ŁÓDŹ- ICZMP 6 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.												ŁÓDŹ- ICZMP GL/1 Bezglutenowa podstawowa												ŁÓDŹ- ICZMP WE Vegetariańska												ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)																																Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt																																Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g																																Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g																																Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt																																Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)																																Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 30 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml																																Chleb bezglutenowy 150 g (SEŻ, może zawierać: ORŻ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g																																Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml																																Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		II SN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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