

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szczerb w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szczerb w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta warzywna (l) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szczerb w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szczerb w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta warzywna (l) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-05-27 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta (l) (b/kalafiora i brokuła) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SO2.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
2024-05-27 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 2951.60 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 496.82 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2478.22 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2729.32 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 436.15 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 3293.47 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 519.98 g; W tym cukry: 131.81 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 3117.45 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 115.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 399.04 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2840.29 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 467.45 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 3436.35 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 108.77 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 499.02 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-05-28 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wstępnych pieczony 50g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wstępnych pieczony 50 g Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kalaiflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-05-28 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron drobny 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )
2024-05-28 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 3002.15 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 433.86 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2984.75 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 448.85 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2501.60 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2902.01 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 441.19 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 3824.66 kcal; Białko ogółem: 160.34 g; Tłuszcz: 145.21 g; Kw. tł. nasy.: 70.89 g; Węglowodany ogółem: 473.53 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 3420.39 kcal; Białko ogółem: 175.17 g; Tłuszcz: 139.19 g; Kw. tł. nasy.: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2738.90 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 408.72 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 3551.88 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 144.05 g; Kw. tł. nasy.: 63.23 g; Węglowodany ogółem: 424.44 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-05-29 środa	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
2024-05-29 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki zasmażane z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Chrupki kukurydziane 25 g
2024-05-29 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Naleśnik z pastą warzywno-mięsna z udźca() 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2919.23 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 438.31 g; W tym cukry: 109.35 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2689.14 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 437.99 g; W tym cukry: 112.40 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2350.30 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2682.26 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 441.66 g; W tym cukry: 116.21 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 3040.52 kcal; Białko ogółem: 144.55 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 448.54 g; W tym cukry: 114.24 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2648.19 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2525.07 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 397.88 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 3208.72 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 495.57 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 9.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-05-30 czwartek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Wafle ryżowe 30 g
2024-05-30 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
				Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> )			Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> )		Sok przecierowy warzynno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-05-30 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierogi z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Sałata zielona 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Sałata zielona 5 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 3580.22 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 545.79 g; W tym cukry: 118.67 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 3489.51 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 103.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 531.59 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2695.77 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 57.97 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2991.29 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 451.99 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 4000.02 kcal; Białko ogółem: 169.54 g; Tłuszcz: 136.78 g; Kw. tł. nasy.: 55.65 g; Węglowodany ogółem: 535.60 g; W tym cukry: 112.60 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 3388.83 kcal; Białko ogółem: 172.36 g; Tłuszcz: 136.81 g; Kw. tł. nasy.: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 396.53 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 57.96 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3408.45 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 528.93 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 52.21 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 3725.10 kcal; Białko ogółem: 147.73 g; Tłuszcz: 135.85 g; Kw. tł. nasy.: 54.02 g; Węglowodany ogółem: 487.23 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 9.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem. 25 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYT,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem. 25 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem. 25 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretka z indyka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Serek z zieleni do chleba zmieszany 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
2024-05-31 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Szynek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynek gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
2024-05-31 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLUZYT,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane plastry () 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLUZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Buraczki gotowane plastry () 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony plastry 16,25g 3 szt ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 3148.18 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 98.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 467.77 g; W tym cukry: 120.91 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2926.49 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 445.98 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2287.02 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2825.38 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 442.11 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 3486.60 kcal; Białko ogółem: 167.35 g; Tłuszcz: 108.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 470.90 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2947.46 kcal; Białko ogółem: 164.49 g; Tłuszcz: 95.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 48.84 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2787.47 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 433.79 g; W tym cukry: 114.06 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 3382.94 kcal; Białko ogółem: 145.63 g; Tłuszcz: 120.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 443.12 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 10.47 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> )	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> )	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: <u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
		II SN		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 120 g (GLU PSZ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek hom. naturalny 100 g (MLE.) Musztarda 20 g (GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 3058.76 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 100.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 427.32 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2707.46 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 446.12 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2491.21 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2533.35 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 412.03 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 3471.88 kcal; Białko ogółem: 147.60 g; Tłuszcz: 118.32 g; Kw. tł. nasy.: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 468.14 g; W tym cukry: 113.36 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2950.74 kcal; Białko ogółem: 162.78 g; Tłuszcz: 104.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 358.76 g; W tym cukry: 40.02 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2628.83 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 397.65 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 3126.50 kcal; Białko ogółem: 136.16 g; Tłuszcz: 101.80 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 425.41 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-06-02 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
2024-06-02 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
2024-06-02 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( . <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( . <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( . <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( . <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 2896.35 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 388.86 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2818.76 kcal; Białko ogółem: 133.60 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2593.75 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2690.86 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 3718.07 kcal; Białko ogółem: 208.80 g; Tłuszcz: 147.02 g; Kw. tł. nasy.: 55.93 g; Węglowodany ogółem: 398.75 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 3376.56 kcal; Białko ogółem: 216.14 g; Tłuszcz: 149.51 g; Kw. tł. nasy.: 57.15 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2735.15 kcal; Białko ogółem: 129.95 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 3769.95 kcal; Białko ogółem: 203.53 g; Tłuszcz: 135.14 g; Kw. tł. nasy.: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 445.19 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 11.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik z soczewicy ( ) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serak homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serak homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serak smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		Wafle ryżowe 30 g
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Kłopsik drobiowy z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Kłopsik drobiowy z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Mus z brzoskwiń 100 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Marchew pieczona w słupki ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 2859.21 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 482.86 g; W tym cukry: 129.30 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2699.72 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 478.02 g; W tym cukry: 135.24 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2350.50 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 47.01 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2862.44 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 450.14 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 3650.82 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 583.77 g; W tym cukry: 135.24 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 3058.18 kcal; Białko ogółem: 162.89 g; Tłuszcz: 111.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 46.27 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2446.69 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 424.21 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3642.74 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 114.83 g; Kw. tł. nasy.: 60.38 g; Węglowodany ogółem: 537.65 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 9.85 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-06-04 wtorek	II SN	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew z groszkiem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (l) b/kalaiflora) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (l) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Zapiekanka z warzyw i sera żółtego*(l) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Chrupki kukurydziane 25 g	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy (l) 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy (l) 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretkę z kurczaka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa gar. 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkoty b/m 15 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkoty b/m 15 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkoty b/m 15 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		
	PN	Wartość energetyczna: 2805.22 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 410.74 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2669.88 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 407.30 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2446.50 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 30.57 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2682.30 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 414.50 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 3339.05 kcal; Białko ogółem: 161.04 g; Tłuszcz: 106.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 453.01 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 3192.01 kcal; Białko ogółem: 176.85 g; Tłuszcz: 121.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 45.51 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2663.41 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2958.62 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 404.86 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 12.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
2024-06-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
2024-06-05 środa	Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pečzak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pečzak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pečzak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pečzak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pečzak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JA.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pečzak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pečzak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JA.</b> ) Bitka wołowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2024-06-05 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sledź z cebulką w oleju 70 g ( <b>RYB.</b> ) Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sledź z cebulką w oleju 70 g ( <b>RYB.</b> ) Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Paprykaszki szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sledź z cebulką w oleju 70 g ( <b>RYB.</b> ) Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sledź z cebulką w oleju 70 g ( <b>RYB.</b> ) Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3203.36 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 108.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 454.17 g; W tym cukry: 112.84 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 3002.75 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 473.72 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2716.85 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 50.34 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2834.20 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 443.24 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3503.61 kcal; Białko ogółem: 158.84 g; Tłuszcz: 107.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 490.56 g; W tym cukry: 117.96 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 3197.86 kcal; Białko ogółem: 173.91 g; Tłuszcz: 108.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 393.81 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 50.63 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 3064.36 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 437.63 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 46.90 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 3186.71 kcal; Białko ogółem: 140.11 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 453.38 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynamis duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynamis duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	
PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, PSZ</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2746.24 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 434.53 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2466.87 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2808.41 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 58.71 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2784.46 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 439.22 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 3580.91 kcal; Białko ogółem: 159.23 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 525.60 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 3280.24 kcal; Białko ogółem: 160.20 g; Tłuszcz: 123.49 g; Kw. tł. nasy.: 59.20 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 50.58 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2508.28 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 396.34 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 3438.78 kcal; Białko ogółem: 158.93 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 493.31 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.)
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Brokuł gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Galaretką z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3080.35 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 97.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 450.82 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2911.43 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 454.16 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2496.19 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2804.21 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 446.45 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 3361.37 kcal; Białko ogółem: 155.12 g; Tłuszcz: 99.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 475.44 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 3031.42 kcal; Białko ogółem: 164.70 g; Tłuszcz: 103.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 48.08 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2781.59 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 422.31 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 3460.84 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 128.06 g; Kw. tł. nasy.: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 445.34 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 10.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wstępnych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wstępnych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik z soczewicy ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa gar. 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Wafle ryżowe 30 g
2024-06-08 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-06-08 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowy wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowy wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		BN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2986.19 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 460.02 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2651.66 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 461.01 g; W tym cukry: 122.62 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2521.21 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 420.98 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 3020.63 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 467.95 g; W tym cukry: 125.17 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2910.01 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 51.54 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2509.78 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 421.12 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3337.27 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 118.19 g; Kw. tł. nasy.: 54.81 g; Węglowodany ogółem: 446.55 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 11.58 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mierzany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mierzany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku waniliowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )			Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Ciastka różne 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )
Kolacja	Chleb mierzany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mierzany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pasta warzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mierzany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mierzany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mierzany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2584.05 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 384.44 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2560.95 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2270.17 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 41.01 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2719.42 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 408.83 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3082.87 kcal; Białko ogółem: 149.00 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 409.66 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2722.13 kcal; Białko ogółem: 156.82 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2506.24 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3495.60 kcal; Białko ogółem: 144.36 g; Tłuszcz: 136.21 g; Kw. tł. nasy.: 58.94 g; Węglowodany ogółem: 437.11 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 10.41 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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