

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)	
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Majonez z groszkiem 40 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> )	Platki pszenne 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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Bułka pszena długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszena 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> )	Bułka pszena długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron drobny 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
2024-06-10 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek świeży 100 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszena długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszena długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ,</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> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszena długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszena długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
		Wartość energetyczna: 3204.95 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 495.44 g; W tym cukry: 116.54 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2774.16 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 471.45 g; W tym cukry: 117.72 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2483.94 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 53.64 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2740.30 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 443.31 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 3376.43 kcal; Białko ogółem: 140.20 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 489.91 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 3010.20 kcal; Białko ogółem: 167.90 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 52.72 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2553.52 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 439.45 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2846.05 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 432.36 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Truskawki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Truskawki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Truskawki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Truskawki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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.) Truskawki 100 g Salata zielona 5 g 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.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Dymna poszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) 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 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus z brzoskwiń 50 g
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, JAJ) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, JAJ) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, JAJ) Kotlet mielony wierzpowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony wierzpowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, JAJ) Kotlet mielony wierzpowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka wiosenna 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, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka wiosenna 100 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 Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) 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, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka wiosenna 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa gar. 150 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata 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.) Salata 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.) Salata 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.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata 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.) Salata 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.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3105.04 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 422.86 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2948.40 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 445.66 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2582.35 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 38.02 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 3039.72 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 472.90 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 4168.07 kcal; Białko ogółem: 178.53 g; Tłuszcz: 160.00 g; Kw. tł. nasy.: 64.07 g; Węglowodany ogółem: 518.46 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 3945.12 kcal; Białko ogółem: 186.70 g; Tłuszcz: 169.21 g; Kw. tł. nasy.: 63.72 g; Węglowodany ogółem: 439.00 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2825.94 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 398.28 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 3684.86 kcal; Białko ogółem: 166.06 g; Tłuszcz: 127.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 478.17 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 14.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 ( <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> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Arbuz 150 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 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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 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 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> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Jabłko 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> )	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> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Arbuz 150 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 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> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</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> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</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> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek smietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 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> )	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) (b/kalafiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szpinak gotowany 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z pomidora i ogórka małosolnego z cebulą 100 g ( <b>GOR</b> ) 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> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2901.65 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 425.58 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2625.61 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 410.90 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2457.19 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2558.48 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 3300.66 kcal; Białko ogółem: 149.98 g; Tłuszcz: 110.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 438.54 g; W tym cukry: 110.02 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 3096.35 kcal; Białko ogółem: 160.20 g; Tłuszcz: 123.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2659.10 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 3198.16 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 110.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 428.27 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)	
2024-06-13 czwartek	II SN	Sniadanie	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 1szt. 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ban 1szt. 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ban 1szt. 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 5 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka szwedzka b/c () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Karczek pieczony 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> ) 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka szwedzka b/c () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
					Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	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> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem -podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem -podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem -podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem -podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną 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> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa gar. 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 5 g	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	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )
	PN	Wartość energetyczna: 3418.81 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 116.13 g; Kw. tł. nasy.: 51.24 g; Węglowodany ogółem: 492.39 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 3340.02 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 516.15 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2454.98 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 353.74 g; W tym cukry: 35.28 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 3123.39 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 495.19 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 3961.53 kcal; Białko ogółem: 158.16 g; Tłuszcz: 144.27 g; Kw. tł. nasy.: 57.83 g; Węglowodany ogółem: 518.53 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 3112.00 kcal; Białko ogółem: 174.47 g; Tłuszcz: 109.93 g; Kw. tł. nasy.: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 15.68 g;	Wartość energetyczna: 3029.04 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 475.28 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 3531.33 kcal; Białko ogółem: 154.09 g; Tłuszcz: 111.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 481.42 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)
2024-06-14 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretka z indyka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	
2024-06-14 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL</u> )			Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL</u> )	
2024-06-14 piątek	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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Kalaifior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Kalaifior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Kalaifior gotowany* 50 g ( <u>JAJ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kalaifior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 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> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 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> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )
		Wartość energetyczna: 2907.50 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 423.06 g; W tym cukry: 147.00 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2423.78 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2896.52 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 443.59 g; W tym cukry: 150.12 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 3528.31 kcal; Białko ogółem: 160.38 g; Tłuszcz: 128.70 g; Kw. tł. nasy.: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 444.08 g; W tym cukry: 147.17 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 3095.89 kcal; Białko ogółem: 165.89 g; Tłuszcz: 117.41 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2654.90 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 138.97 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 3004.94 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 410.95 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)	
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	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 ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Brzoskwinie w syropie 100 g
2024-06-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
2024-06-15 sobota	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> ) Kapusta biała z koperkiem i marchewką z wody 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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> ) Kapusta biała z koperkiem i marchewką z wody 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kapusta biała z koperkiem i marchewką z wody 100 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2520.51 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 398.79 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2487.05 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 398.50 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2124.48 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2444.88 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 379.28 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 3351.63 kcal; Białko ogółem: 159.24 g; Tłuszcz: 104.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 461.88 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2973.64 kcal; Białko ogółem: 168.27 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2352.45 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2988.95 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 51.68 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> )	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 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> ) Ser żółty 50 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 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> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
2024-06-16 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-06-16 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chrzan 20 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Pomidor 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko pieczone kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Chrzan 20 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Pomidor 100 g 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	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.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	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.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2807.28 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2626.63 kcal; Białko ogółem: 150.69 g; Tłuszcz: 108.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2731.94 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3502.63 kcal; Białko ogółem: 203.54 g; Tłuszcz: 134.29 g; Kw. tł. nasy.: 46.25 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 3254.00 kcal; Białko ogółem: 224.86 g; Tłuszcz: 143.27 g; Kw. tł. nasy.: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2579.32 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3798.90 kcal; Białko ogółem: 193.14 g; Tłuszcz: 155.78 g; Kw. tł. nasy.: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 10.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)	
2024-06-17 poniedziałek	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Arbuz 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Arbuz 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko 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> )	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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Arbuz 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Arbuz 150 g 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
		II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-06-17 poniedziałek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chrupki kukurydziane 25 g	
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g ( <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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Twaróg półtłusty 100 g ( <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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g ( <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> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2702.24 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 449.82 g; W tym cukry: 114.63 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2643.98 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 449.63 g; W tym cukry: 117.59 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2463.55 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2791.31 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 3470.42 kcal; Białko ogółem: 138.74 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 552.29 g; W tym cukry: 117.59 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 3055.45 kcal; Białko ogółem: 169.86 g; Tłuszcz: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2621.37 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 431.40 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 3221.09 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 512.95 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.38 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kalafior gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kalafior gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szprot w sosie pomidorowym 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kwaszony małosolny 90 g (GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () (b/kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
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.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Banana 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, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Banana 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.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banana 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.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Banana 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.) Naleśnik z pastą warzywno-mięsną z udzca () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 3341.21 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 515.87 g; W tym cukry: 127.25 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 3126.86 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 507.57 g; W tym cukry: 134.26 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2614.67 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 41.27 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2978.01 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 465.99 g; W tym cukry: 110.31 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 3834.71 kcal; Białko ogółem: 179.04 g; Tłuszcz: 114.45 g; Kw. tł. nasy.: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 530.40 g; W tym cukry: 129.08 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 3229.99 kcal; Białko ogółem: 168.26 g; Tłuszcz: 121.70 g; Kw. tł. nasy.: 52.02 g; Węglowodany ogółem: 387.03 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2920.92 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 446.41 g; W tym cukry: 119.97 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 3817.92 kcal; Białko ogółem: 164.97 g; Tłuszcz: 115.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.63 g; Węglowodany ogółem: 537.32 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 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)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 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)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 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) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g (GOR) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (GOR) Kotlety ziemniaczane () 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
				Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	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) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Rzodkiewka 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
			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) Salata lodowa 5 g	Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 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)	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) Salata lodowa 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) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ)	
		Wartość energetyczna: 2528.06 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2624.62 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2150.35 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2587.73 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 3078.39 kcal; Białko ogółem: 150.67 g; Tłuszcz: 97.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 406.94 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2626.69 kcal; Białko ogółem: 153.59 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2378.24 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 3075.05 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 111.88 g; Kw. tł. nasy.: 48.22 g; Węglowodany ogółem: 420.73 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łątowo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łątowo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL</b> ) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) 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> )		Biszkoty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )
2024-06-20 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Surówka Coleslaw ( ) 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka Coleslaw ( ) 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )
2024-06-20 czwartek	Kolacja	Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/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 Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g	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 Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata miętowa ekspresowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kluski leniwe z serem* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
		Wartość energetyczna: 3038.61 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 445.24 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2470.97 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2528.25 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 3255.57 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 514.90 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 4119.30 kcal; Białko ogółem: 176.15 g; Tłuszcz: 121.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 589.09 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 3153.81 kcal; Białko ogółem: 151.67 g; Tłuszcz: 114.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2576.19 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 407.43 g; W tym cukry: 98.45 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3796.98 kcal; Białko ogółem: 149.66 g; Tłuszcz: 115.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 549.72 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 10.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)		
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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.) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Zacierka na wywarze jarzynowym (I) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) 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.) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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.) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka 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.) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Arbuz 150 g 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem (I) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem (I) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD			Surówka z selera i jabłka b/c (I) 100 g (MLE, SEL.)			Surówka z selera i jabłka b/c (I) 100 g (MLE, SEL.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		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.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 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.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 3011.78 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 100.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 429.02 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2792.05 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 438.23 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2282.38 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2748.86 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 447.58 g; W tym cukry: 120.57 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 3277.72 kcal; Białko ogółem: 152.48 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 455.02 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2908.23 kcal; Białko ogółem: 167.23 g; Tłuszcz: 98.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 46.09 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2575.38 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 3085.25 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 425.54 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 10.31 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 90 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 90 g ( <b>SEL.</b> ) 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 drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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> )	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> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów i koperku 90 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> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Galerka z indyka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> )		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
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 drobiowo wiewprzowy homogenizowany 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	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Pasztet z soczewicy (l) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasztet z soczewicy (l) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Jabłko 1 szt. 1 szt 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wiewprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	BN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2918.49 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 433.86 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2653.00 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 448.40 g; W tym cukry: 121.42 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2214.36 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 53.87 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2568.01 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 402.80 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 3248.54 kcal; Białko ogółem: 152.92 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 478.21 g; W tym cukry: 122.55 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2836.67 kcal; Białko ogółem: 155.05 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 56.20 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2479.35 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 45.22 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 3447.01 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz: 131.42 g; Kw. tł. nasy.: 59.33 g; Węglowodany ogółem: 430.16 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 13.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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)	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</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 i rzodkiewki 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> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pieczone 1szt. 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 z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</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> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</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 kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
2024-06-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode 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	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g 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> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g 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> )		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
2024-06-23 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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> ) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	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> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 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> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2578.97 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2447.09 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2181.84 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2436.16 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 3104.66 kcal; Białko ogółem: 163.07 g; Tłuszcz: 103.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2760.56 kcal; Białko ogółem: 168.94 g; Tłuszcz: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 48.15 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2291.49 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3164.81 kcal; Białko ogółem: 150.36 g; Tłuszcz: 112.39 g; Kw. tł. nasy.: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.75 g;	

**Oznaczenia alergenów:**

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