

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenno-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenno-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka pszenno-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenno-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna 80g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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     | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g  | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g  | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron drobny 200 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g   | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g  | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                   |
|           | PD  |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |   | Jabłko 1 szt 1 szt   |  |  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml   | Chleb Graham 150 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Chleb Graham 150 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml  | Chleb Graham 150 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                   |
|           | PN  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g<br>Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 5 g  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt   | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g   | Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 5 g   | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g  |
|           | Wartość energetyczna: 3128.05 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 502.51 g; W tym cukry: 136.25 g; Błonnik pok.: 43.68 g; Sól: 10.79 g;  | Wartość energetyczna: 2763.84 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 469.65 g; W tym cukry: 116.29 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.73 g;   | Wartość energetyczna: 2513.94 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 54.74 g; Sól: 9.14 g;   | Wartość energetyczna: 2729.98 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 441.51 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 7.82 g;  | Wartość energetyczna: 3402.71 kcal; Białko ogółem: 139.50 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 498.22 g; W tym cukry: 139.70 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.43 g;   | Wartość energetyczna: 3040.20 kcal; Białko ogółem: 167.90 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 391.70 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 53.82 g; Sól: 10.77 g;  | Wartość energetyczna: 2579.80 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 447.76 g; W tym cukry: 130.24 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.94 g;   | Wartość energetyczna: 2872.33 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 440.67 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 10.23 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)  |  |
|-------------------|-------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 2024-09-03 wtorek | Śniadanie               | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | Zacierka na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.)<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.)<br>Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.)<br>Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.)<br>Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (SOJ, SEL.)<br>Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |  |
|                   |                         |   |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)   |  |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)   |  | Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Mus z brzoskwiń 50 g  |
|                   | Obiad                   | Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL.)<br>Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.)<br>Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.)   | Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.)<br>Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.)<br>Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.)<br>Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.)<br>Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.)<br>Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/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.)<br>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)                      | Chleb Graham 150 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Chleb Graham 150 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)   | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)  | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)<br>Salatka jarzynowa gar. 150 g (SEL.)<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |  |
|                   | PN                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)<br>Salata zielona 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)<br>Salata zielona 5 g  | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)<br>Salata zielona 5 g   | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)   | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)   |  |
|                   |                         | Wartość energetyczna: 3141.72 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 102.73 g; Kw. tł. nasy.: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 443.93 g; W tym cukry: 94.97 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 8.08 g;   | Wartość energetyczna: 3029.67 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 462.62 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.38 g;  | Wartość energetyczna: 2622.23 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 9.33 g;   | Wartość energetyczna: 3080.97 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 479.77 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.79 g;   | Wartość energetyczna: 3952.02 kcal; Białko ogółem: 167.31 g; Tłuszcz: 149.14 g; Kw. tł. nasy.: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 495.83 g; W tym cukry: 96.52 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.84 g;   | Wartość energetyczna: 3687.68 kcal; Białko ogółem: 171.20 g; Tłuszcz: 155.26 g; Kw. tł. nasy.: 64.23 g; Węglowodany ogółem: 416.57 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sól: 12.05 g;   | Wartość energetyczna: 2798.30 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 423.69 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.97 g;   | Wartość energetyczna: 3726.11 kcal; Białko ogółem: 166.11 g; Tłuszcz: 128.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 485.04 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 13.85 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Serek smietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta (b/kalaifiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                 | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>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> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )                                      | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sziplak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salatka z pomidora i ogórka małosolnego z cebulą 100 g ( <b>GOR</b> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )                       | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml  |
|           | PN   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )  |
|           | Wartość energetyczna: 2723.25 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 424.92 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 9.09 g;  | Wartość energetyczna: 2535.61 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 410.90 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.71 g;  | Wartość energetyczna: 2188.79 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 8.29 g;  | Wartość energetyczna: 2468.48 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.28 g;   | Wartość energetyczna: 3210.66 kcal; Białko ogółem: 149.98 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 438.54 g; W tym cukry: 110.02 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 11.47 g;   | Wartość energetyczna: 2827.95 kcal; Białko ogółem: 161.20 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 11.23 g;   | Wartość energetyczna: 2390.70 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.57 g;   | Wartość energetyczna: 3119.76 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 427.73 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 9.68 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)  |  |
|---------------------|-------------------------|--|---|---|--|---|---|--|--|
| 2024-09-05 czwartek | II SN                   | Sniadanie  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )          | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Mus z jablek prażonych 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Preczier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka szwedzka b/c () 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka szwedzka () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
| PD                  |                         |  |   |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  |
|                     | Kolejacja               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Pyzy z mięsem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Salatka jarzynowa gar. 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  |
|                     |                         |  | PN  | Salata zielona 5 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g  | Salata zielona 5 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Salata zielona 5 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g  |
|                     |                         | Wartość energetyczna: 3299.81 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 116.13 g; Kw. tł. nasy.: 51.06 g; Węglowodany ogółem: 463.54 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 10.81 g;   | Wartość energetyczna: 3211.32 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 485.62 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 30.32 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: 3113.69 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 493.51 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.47 g;   | Wartość energetyczna: 3832.83 kcal; Białko ogółem: 156.20 g; Tłuszcz: 144.11 g; Kw. tł. nasy.: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 488.00 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 31.05 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: 2910.04 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 446.43 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 9.41 g;   | Wartość energetyczna: 3521.63 kcal; Białko ogółem: 153.53 g; Tłuszcz: 111.36 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 479.74 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 10.39 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)   |  |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|---|---|--|
| 2024-09-06 piątek | Sniadanie  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Powiedia śliwkowe 30g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Śliwka szt 2 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Śliwka szt 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Babka piaskowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Galaretka z indyka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                   |  | II SN  |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   |   |  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
| 2024-09-06 piątek | Obiad  | Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )   | Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                      |
|                   |  | PD   |   | Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL</b> )  |   |  | Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL</b> )  |   | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  |
| 2024-09-06 piątek | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g  | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g  | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Kalafior gotowany* 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                   |
|                   |  | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2969.55 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 418.09 g; W tym cukry: 136.69 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2848.08 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; W tym cukry: 134.53 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.23 g;  | Wartość energetyczna: 2374.58 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 46.00 g; Sól: 7.33 g;  | Wartość energetyczna: 2875.27 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 438.84 g; W tym cukry: 145.12 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 5.92 g;   | Wartość energetyczna: 3345.79 kcal; Białko ogółem: 153.74 g; Tłuszcz: 116.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 432.10 g; W tym cukry: 136.30 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 9.32 g;  | Wartość energetyczna: 2988.59 kcal; Białko ogółem: 169.91 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sól: 10.65 g;   | Wartość energetyczna: 2584.45 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 121.73 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.04 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)   |  |
|-------------------|--|--|---|--|--|---|--|---|--|
| 2024-09-07 sobota | Śniadanie  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g ( <b>SEL, GOR</b> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g ( <b>SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g ( <b>SEL, GOR</b> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g ( <b>SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka małosolnego 100 g ( <b>SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód (25g) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna 80g 1 szt<br>Buraczki gotowane plastry () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                   |  | II SN  |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |  |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |   | Brzoskwinie w syropie 100 g  |
| Obiad             | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |  |
|                   | PD   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  | Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )   |  |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bigos 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bigos 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml                           |  |
|                   | PN   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2605.09 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 397.42 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 9.50 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: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 11.44 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: 3104.91 kcal; Białko ogółem: 138.64 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 420.61 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 11.39 g;   | Wartość energetyczna: 2642.64 kcal; Białko ogółem: 151.38 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 12.20 g;   | Wartość energetyczna: 2358.75 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 8.75 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                      | ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa  | ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna   | ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów  | ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu   | ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa   | ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał   | ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.  | ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)   |  |
|----------------------|--|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 2024-09-08 niedziela | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z cebulką 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                      |  | II SN  |   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |  | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  |
| 2024-09-08 niedziela | Obiad  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Bulion warzywny z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |  |
|                      |  | PD   |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  |   |  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )   |   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml   |
| 2024-09-08 niedziela | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Chrzan 20 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml               | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Chrzan 20 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser topiony plastry 16,25g 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml  |
|                      |  | PN   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g  |
|                      | Wartość energetyczna: 2839.06 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 370.20 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 9.80 g; | Wartość energetyczna: 2698.78 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.19 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: 2743.49 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.13 g;  | Wartość energetyczna: 3394.13 kcal; Białko ogółem: 202.10 g; Tłuszcz: 123.89 g; Kw. tł. nasy.: 45.57 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 10.23 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: 2599.42 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 7.40 g;   | Wartość energetyczna: 3668.35 kcal; Białko ogółem: 191.25 g; Tłuszcz: 145.11 g; Kw. tł. nasy.: 55.39 g; Węglowodany ogółem: 409.02 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 10.22 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)  |  |   |
|-------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|
| 2024-09-09 poniedziałek | Śniadanie  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Jabłka pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Arbuz 150 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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  |   |
|                         |  | Obiad  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami (b/kałafiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mięso z szynki wieprzowej 100 g<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>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   |
|                         |  | Kolacja  | Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Marchew pieczona w słupki () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml                         | Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml  | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Marchew pieczona w słupki () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |
|                         |  |  | PN   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|                         | Wartość energetyczna: 2635.23 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 429.08 g; W tym cukry: 114.91 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2620.73 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 445.25 g; W tym cukry: 115.07 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.08 g;   | Wartość energetyczna: 2440.30 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 44.11 g; Sól: 7.37 g;   | Wartość energetyczna: 2760.11 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 430.29 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.37 g;   | Wartość energetyczna: 3447.17 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 547.91 g; W tym cukry: 115.07 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.38 g;   | Wartość energetyczna: 3032.20 kcal; Białko ogółem: 169.06 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 10.29 g;   | Wartość energetyczna: 2483.06 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 411.91 g; W tym cukry: 108.35 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.11 g;   | Wartość energetyczna: 3197.84 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 508.57 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.38 g;   |  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)   |  |
|-------------------|-------------------------|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 2024-09-10 wtorek | Śniadanie               | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata lodowa 10 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata lodowa 10 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Salata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Kalafior gotowany* 90 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata lodowa 10 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt                    |  |
|                   |                         | II SN  |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt  |  |
| 2024-09-10 wtorek | Obiad                   | Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kluski na parze 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Pulpet wołowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Bitka wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                      |  |
|                   |                         | PD   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  | Babka piaskowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> )   |  |
| 2024-09-10 wtorek | Kolacja                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt ( <u>MLE</u> )          | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Krokiety z mięsem drobiowym 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Serek warogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |  |
|                   |                         | PN   | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g   | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g   | Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )  | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )<br>Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |  |
|                   |                         | Wartość energetyczna: 3471.38 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 534.79 g; W tym cukry: 128.98 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.20 g;  | Wartość energetyczna: 3212.48 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 518.75 g; W tym cukry: 140.55 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.25 g;  | Wartość energetyczna: 2629.78 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 9.64 g;  | Wartość energetyczna: 3082.49 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 490.41 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.74 g;  | Wartość energetyczna: 3857.96 kcal; Białko ogółem: 179.84 g; Tłuszcz: 114.74 g; Kw. tł. nasy.: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 534.78 g; W tym cukry: 131.60 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.30 g;   | Wartość energetyczna: 3141.00 kcal; Białko ogółem: 171.07 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 11.85 g;   | Wartość energetyczna: 3065.53 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 468.19 g; W tym cukry: 121.70 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 6.58 g;   | Wartość energetyczna: 3796.95 kcal; Białko ogółem: 166.95 g; Tłuszcz: 117.07 g; Kw. tł. nasy.: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 525.90 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.95 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)  |  |
|------------------|-------------------------|--|---|--|--|--|---|--|--|
| 2024-09-11 środa | Śniadanie               | Ryż na mleku 300 ml (MLE)<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)   | Ryż na mleku 300 ml (MLE)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)         | Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL)<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | Ryż na mleku 300 ml (MLE)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)<br>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | Ryż na mleku 300 ml (MLE)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.)<br>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)  | Ryż na mleku 300 ml (MLE)<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | Ryż na mleku 300 ml (MLE)<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)  | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Serek z ziolami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE)<br>Paszet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                  |                         |  |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)  |  |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)   |  | Chrupki kukurydziane 25 g  |
|                  | Obiad                   | Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gyros z kurczaka 100 g (GOR)<br>Salata zielona z kefirem 100 g (MLE)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ)<br>Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Salata zielona z kefirem 100 g (MLE)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gyros z kurczaka 100 g (GOR)<br>Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Salata zielona z kefirem 100 g (MLE)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ)<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gyros z kurczaka 100 g (GOR)<br>Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ)<br>Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Salata zielona z kefirem 100 g (MLE)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gyros z kurczaka 100 g (GOR)<br>Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ)<br>Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Salata zielona z kefirem 100 g (MLE)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Gryskowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gyros z kurczaka 100 g (GOR)<br>Kotlety ziemniaczane () 100 g (GLU PSZ, JAJ)<br>Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL)<br>Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ)<br>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   |  | 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)<br>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Chleb Graham 150 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Chleb Graham 150 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml   | Chleb Graham 150 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)                            | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Pasta jajeczna 80g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml  |
|                  |                         |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ)<br>Salata lodowa 5 g   | Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ)<br>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Salata lodowa 5 g   | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ)   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ)<br>Salata lodowa 5 g  | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ)<br>Salata lodowa 5 g  |  | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.)<br>1 szt (MLE)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (SOJ)   |
|                  | PN                      | Wartość energetyczna: 2541.29 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 8.01 g;   | Wartość energetyczna: 2500.72 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.62 g;  | Wartość energetyczna: 2163.58 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 8.43 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: 2954.49 kcal; Białko ogółem: 148.54 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 10.32 g;  | Wartość energetyczna: 2639.91 kcal; Białko ogółem: 153.85 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 10.71 g;   | Wartość energetyczna: 2391.47 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.00 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA ŁÓDŹ

|                     | ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna   | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łątwo przysw. węglowodanów   | ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu  | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa  | ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łątwo przysw. węgl. bogatobiał  | ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.   | ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)   |   |
|---------------------|-------------------------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| 2024-09-12 czwartek | Śniadanie               | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (l) 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                     |                         | II SN  |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   | Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )   |
| 2024-09-12 czwartek | Obiad                   | Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem (l) 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem (l) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem (l) 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>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 ( <u>może zawierać: MLE</u> )  |
| 2024-09-12 czwartek | Kolacja                 | Kluski leniwe z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml   | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kluski leniwe z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Kluski leniwe z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g             | Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml   | Kluski leniwe z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kluski leniwe z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml<br>Mus z brzoskwiń 100 g   |   |
|                     |                         | PN   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 5 g  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g   |   |
|                     |                         | Wartość energetyczna: 3013.25 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 441.58 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.93 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: 2519.15 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 9.83 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: 3144.71 kcal; Białko ogółem: 151.49 g; Tłuszcz: 114.70 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 393.67 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 47.77 g; Sól: 11.66 g;  | Wartość energetyczna: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.23 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)  |   |
|-------------------|-------------------------|--|--|---|---|---|---|--|---|
| 2024-09-13 piątek | Śniadanie               | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Powidła śliwkowe 30g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zacierka na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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> )   |  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )  |
| 2024-09-13 piątek | Obiad                   | Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |   |
|                   |                         | PD   |  | Surówka z selera i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> )  |   | Surówka z selera i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> )  |   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml   |   |
| 2024-09-13 piątek | Kolacja                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )         | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |   |
|                   |                         | PN   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g                         |
|                   |                         | Wartość energetyczna: 2962.30 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 418.68 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 9.83 g;  | Wartość energetyczna: 2737.80 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 426.43 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.15 g;  | Wartość energetyczna: 2225.34 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 442.83 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 9.82 g;  | Wartość energetyczna: 2727.61 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 440.98 g; W tym cukry: 115.57 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.25 g;   | Wartość energetyczna: 3215.47 kcal; Białko ogółem: 151.29 g; Tłuszcz: 99.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 440.98 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 11.48 g;  | Wartość energetyczna: 2851.19 kcal; Białko ogółem: 164.50 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 13.43 g;   | Wartość energetyczna: 2525.90 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 10.26 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 90 g ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 90 g ( <b>SEL.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 90 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Galerka z indyka 180g 1 szt ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte (l) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte (l) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte (l) 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                  | Ogórkowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami (l) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa (l) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte (l) 200 g<br>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> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wiewprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                     | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet z soczewicy (l) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml   | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wiewprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Brzoskwinie w syropie 100 g<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml |   |
|           | PN  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 15 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )   | Wartość energetyczna: 3081.53 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 112.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 425.45 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 42.14 g; Sól: 11.77 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: 2344.76 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 52.87 g; Sól: 11.55 g;  | Wartość energetyczna: 2532.27 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.73 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: 2967.07 kcal; Białko ogółem: 154.29 g; Tłuszcz: 105.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 55.20 g; Sól: 12.00 g;  | Wartość energetyczna: 2583.68 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 8.29 g;  | Wartość energetyczna: 3447.01 kcal; Białko ogółem: 146.09 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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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)   |  |
|----------------------|--|--|--|---|---|--|--|---|--|
| 2024-09-15 niedziela | Śniadanie  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )                       | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml<br>Bułka pieczone 1szt. 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )          | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>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  |
| 2024-09-15 niedziela | Obiad  | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                    | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml               | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )   | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g<br>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> )  |
| 2024-09-15 niedziela | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g  | Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                               |
|                      |  | PN   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Salata zielona 5 g  |
|                      | Wartość energetyczna: 2588.73 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 27.39 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: 2191.60 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 35.57 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: 2301.26 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 29.14 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 pszenny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

**Oznaczenia wskaźników odż:**

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