

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)	
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-09-30 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron drobny 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Gruszka 1szt. 150 g			Gruszka 1szt. 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
2024-09-30 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> ) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> ) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
	Wartość energetyczna: 3326.16 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 522.52 g; W tym cukry: 147.07 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2655.16 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 442.60 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2517.94 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 54.68 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2740.94 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 435.42 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 3413.99 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 526.63 g; W tym cukry: 152.47 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 3044.20 kcal; Białko ogółem: 168.20 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 53.75 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2479.12 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 3050.68 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 482.81 g; W tym cukry: 137.18 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 9.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)	
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 150 g (GLU PSZ, MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus z brzoskwiń 50 g
2024-10-01 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone ( ) 200 g (GLU PSZ.) 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
2024-10-01 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g (SEL.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata jarzynowa gar. 150 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3142.65 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 56.23 g; Węglowodany ogółem: 447.08 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.94 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: 3057.04 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 474.18 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.80 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka-dieta ( ) 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka ( ) 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek smietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )				
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) (b/kalaifiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2837.27 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 475.55 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2742.86 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 470.09 g; W tym cukry: 126.15 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2129.44 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2732.33 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 452.81 g; W tym cukry: 123.09 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3324.68 kcal; Białko ogółem: 147.92 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 489.17 g; W tym cukry: 122.74 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2768.60 kcal; Białko ogółem: 158.12 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2492.32 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 426.95 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3221.06 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 446.46 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>SEL, GLU, OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Miesz z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sliwka szt 2 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
2024-10-03 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Salatka szwedzka b/c () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka b/c () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2024-10-03 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pyzy z mięsem* 200 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		PN	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3267.71 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 113.79 g; Kw. tł. nasy.: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 459.96 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 3159.77 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 482.86 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2428.28 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 31.67 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 3062.14 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 490.75 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3816.93 kcal; Białko ogółem: 156.41 g; Tłuszcz: 142.01 g; Kw. tł. nasy.: 58.00 g; Węglowodany ogółem: 488.53 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 3085.30 kcal; Białko ogółem: 175.04 g; Tłuszcz: 106.09 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2877.94 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 442.85 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 9.54 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;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretka z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-10-04 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Miruna panierowana 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Miruna panierowana 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Miruna panierowana 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (SEL.)			Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (SEL.)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
2024-10-04 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kalafior gotowany* 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 3157.57 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 440.14 g; W tym cukry: 139.57 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 3019.46 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 427.89 g; W tym cukry: 132.98 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2477.26 kcal; Białko ogółem: 121.90 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2930.83 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 464.51 g; W tym cukry: 133.45 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 3515.87 kcal; Białko ogółem: 162.99 g; Tłuszcz: 124.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 446.38 g; W tym cukry: 133.45 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 3174.87 kcal; Białko ogółem: 179.04 g; Tłuszcz: 115.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 423.67 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 46.87 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2656.21 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 402.40 g; W tym cukry: 132.10 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 3103.20 kcal; Białko ogółem: 140.43 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.12 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 80g 1 szt Buraczki gotowane plastry ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Brzoskwinie w syropie 100 g
Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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> )
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bigos 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bigos 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Banan 1szt. 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2706.09 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 416.24 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2588.35 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2225.78 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2665.18 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 426.86 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 3205.91 kcal; Białko ogółem: 139.62 g; Tłuszcz: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 439.43 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2743.64 kcal; Białko ogółem: 152.36 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2459.75 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 3090.25 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 414.47 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z cebulką 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek (z) z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
2024-10-06 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-10-06 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Chrzan 20 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Chrzan 20 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2940.36 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz: 102.49 g; Kw. tł. nasy.: 43.30 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2800.08 kcal; Białko ogółem: 132.17 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2659.95 kcal; Białko ogółem: 154.93 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 301.33 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2844.79 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 400.81 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 3495.43 kcal; Białko ogółem: 203.11 g; Tłuszcz: 126.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 3355.30 kcal; Białko ogółem: 225.87 g; Tłuszcz: 146.31 g; Kw. tł. nasy.: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2700.72 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3769.65 kcal; Białko ogółem: 192.26 g; Tłuszcz: 148.15 g; Kw. tł. nasy.: 56.29 g; Węglowodany ogółem: 427.75 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 1 szt Jajko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 100 g Mus z brzoskwiń 100 g
	II SN			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> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (b/kałafiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szcypak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2724.07 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 452.08 g; W tym cukry: 130.51 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2709.57 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 468.25 g; W tym cukry: 130.67 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2410.14 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2880.83 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 458.28 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3533.17 kcal; Białko ogółem: 138.14 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 569.71 g; W tym cukry: 130.67 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2999.20 kcal; Białko ogółem: 167.86 g; Tłuszcz: 102.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 46.19 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2569.06 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 433.71 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 31.60 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *(t) 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (t) 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kalafor gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *(t) 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (t) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami *(t) 100 g (RYB, SEL.) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kalafor gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami *(t) 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *(t) 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
Obiad	Grochowa z ziemniakami (t) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (t) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (t) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (t) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (t) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (t) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (t) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (t) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (t) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (t) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (t) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (t) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Buraczki gotowane (t) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 3467.65 kcal; Białko ogółem: 135.05 g; Tłuszcz: 108.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 499.68 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 3110.71 kcal; Białko ogółem: 130.89 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 488.39 g; W tym cukry: 115.36 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2745.05 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 102.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 13.25 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: 3992.69 kcal; Białko ogółem: 185.23 g; Tłuszcz: 134.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 520.91 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 3256.27 kcal; Białko ogółem: 170.76 g; Tłuszcz: 125.02 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 383.30 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 15.46 g;	Wartość energetyczna: 3061.80 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 101.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 433.08 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 42.18 g; Sól: 10.19 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)		
2024-10-09 środa	II SN	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Miód (25g) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Miód (25g) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt (MLE), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Miód (25g) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE), Paszlet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 1 szt, Miód (25g) 1 szt	
					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Obiad		Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gyros z kurczaka 100 g (GOR), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ), Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gyros z kurczaka 100 g (GOR), Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gyros z kurczaka 100 g (GOR), Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ), Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gyros z kurczaka 100 g (GOR), Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ), Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gyros z kurczaka 100 g (GOR), Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Sos ziołowy (JAJ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD		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		
	Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Paszlet Ciecchanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Papryka świeża 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Papryka świeża 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Pomidor 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Papryka świeża 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Paszlet Ciecchanowski-Paszlet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Papryka świeża 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta jajeczna 80g 1 szt, Szyńska szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ), Sałata lodowa 5 g	Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ), Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ), Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ)		
			Wartość energetyczna: 2721.29 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 390.26 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2725.92 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 422.74 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2343.59 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2689.03 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 412.11 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 3179.69 kcal; Białko ogółem: 151.68 g; Tłuszcz: 100.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 425.67 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2819.92 kcal; Białko ogółem: 154.83 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2571.48 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 3176.35 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 49.12 g; Węglowodany ogółem: 439.46 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)
II SN	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem (l) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem (l) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
Kolacja	Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane k l L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )
2024-10-11 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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
2024-10-11 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3134.88 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 107.70 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 439.25 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2910.39 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 447.00 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2397.92 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2781.91 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 437.20 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 3388.06 kcal; Białko ogółem: 158.36 g; Tłuszcz: 106.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 461.55 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 3023.77 kcal; Białko ogółem: 171.58 g; Tłuszcz: 107.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2627.20 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 400.90 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 3186.55 kcal; Białko ogółem: 139.99 g; Tłuszcz: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 444.27 g; W tym cukry: 66.69 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 10.33 g;

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galerka z indyka 180g 1 szt ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wiewprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wiewprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 15 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 3224.31 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 121.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sól: 11.19 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: 2277.73 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 49.00 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2579.27 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 435.99 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 9.63 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: 2511.68 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 385.77 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 10.19 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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)	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
				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> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2765.12 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2548.39 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2352.97 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2537.46 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 387.36 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3205.96 kcal; Białko ogółem: 164.08 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nasy.: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 408.67 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2921.93 kcal; Białko ogółem: 170.52 g; Tłuszcz: 106.38 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2475.28 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3266.11 kcal; Białko ogółem: 151.37 g; Tłuszcz: 115.43 g; Kw. tł. nasy.: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 418.21 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 9.77 g;	

DIETETYK CENTRALNY

mgr inż. Aleksandra Broniek

*Aleksandra Broniek*

**Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - 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,