

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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 (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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 (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-10-28 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron drobny 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) 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
2024-10-28 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (MLE, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (MLE, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g 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) Twarożek 100 g (MLE) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (MLE, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) 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 (SEL)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) 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 (SEL) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Sałata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, 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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 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>)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki z kurczaka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	
2024-10-29 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet mielony wierzprowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet mielony wierzprowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2024-10-29 wtorek	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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 100 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka jarzynowa gar. 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g
	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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 100 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)	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) Sałatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 100 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 100 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) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Banian 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)				
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () (b/kalaifiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Banian 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	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: 3340.06 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 475.31 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-10-31 czwartek	II SN	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sliwka szt 2 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)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbat z jablek prażonych 150 g Mus z czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Sliwka szt 2 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
					Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
2024-10-31 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka szwedzka () 200 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka szwedzka b/c () 200 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka szwedzka b/c () 200 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
2024-10-31 czwartek	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) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa gar. 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)
		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: 3169.47 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 484.54 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 30.26 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: 3071.84 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 492.43 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3826.63 kcal; Białko ogółem: 156.97 g; Tłuszcz: 142.17 g; Kw. tł. nasy.: 58.02 g; Węglowodany ogółem: 490.21 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 31.34 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: 377.81 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: 3531.33 kcal; Białko ogółem: 154.09 g; Tłuszcz: 111.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 481.42 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-11-01 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.) Galaretki 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
2024-11-01 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.) 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.) 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
2024-11-01 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 z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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 (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Brzoskwinie w syropie 100 g
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, 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) Bigos 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bigos 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)
	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: 3066.11 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 438.09 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 11.64 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-11-03 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>) Gruszka 1szt. 150 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>) 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>) Gruszka 1szt. 150 g 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Gruszka 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>) Gruszka 1szt. 150 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>) Twarożek z cebulką 100 g Gruszka 1szt. 150 g 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>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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>)
2024-11-03 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
2024-11-03 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>) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</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 Wafle ryżowe 20 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	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: 2952.36 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.30 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 31.86 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: 2671.95 kcal; Białko ogółem: 155.23 g; Tłuszcz: 100.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 37.87 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: 3367.30 kcal; Białko ogółem: 226.17 g; Tłuszcz: 146.01 g; Kw. tł. nasy.: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2712.72 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 33.70 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (b/kałafiora) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-11-05 wtorek	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.) Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 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.)	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 () 100 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Brokuł 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.) Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Brokuł 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 Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata 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.) Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata 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.) Brokuł 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 () 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, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ, MLE, SO2.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 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, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Śliwka szt 2 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 z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 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 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.) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek warogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 3377.43 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 100.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 498.15 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 3115.42 kcal; Białko ogółem: 131.36 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 488.56 g; W tym cukry: 115.35 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2654.83 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 94.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 42.07 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 12.63 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: 3907.17 kcal; Białko ogółem: 182.59 g; Tłuszcz: 126.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 519.55 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 3166.05 kcal; Białko ogółem: 167.65 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 2971.58 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 431.55 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 3802.18 kcal; Białko ogółem: 167.48 g; Tłuszcz: 117.29 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 526.09 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-11-06 środa	II SN	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>)	Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>) Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g
2024-11-06 środa	Obiad	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR</u>) Kotlety ziemniaczane () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
2024-11-06 środa	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>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Pastajajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g
	Wartość energetyczna: 2719.66 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2726.01 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2341.95 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 39.40 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: 3179.79 kcal; Białko ogółem: 151.77 g; Tłuszcz: 100.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 425.62 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2818.29 kcal; Białko ogółem: 154.87 g; Tłuszcz: 100.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2569.84 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 32.52 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) 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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 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>)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane k l L 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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 (<u>MLE,</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 3113.88 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 112.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.75 g; Węglowodany ogółem: 426.05 g; W tym cukry: 116.00 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2889.39 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 433.80 g; W tym cukry: 122.69 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.02 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: 2760.91 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 424.00 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 3453.08 kcal; Białko ogółem: 159.09 g; Tłuszcz: 119.59 g; Kw. tł. nasy.: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 449.15 g; W tym cukry: 123.37 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 3109.80 kcal; Białko ogółem: 174.94 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2606.20 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 9.79 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (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.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galeretka z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Brzoskwinie w syropie 100 g
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2024-11-09 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinlna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinlna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinlna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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
2024-11-09 sobota	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.) Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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.) Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną 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.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 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.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 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: 3095.12 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 107.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 450.17 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2585.88 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 441.31 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2277.64 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 48.94 g; Sól: 11.11 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: 2480.27 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 3121.89 kcal; Białko ogółem: 142.09 g; Tłuszcz: 102.52 g; Kw. tł. nasy.: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 416.58 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 12.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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)	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) 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) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
2024-11-10 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapsuta zasmażana () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
2024-11-10 niedziela	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) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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