

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (t) 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 100 g (<u>RYB.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (Kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Dyńka pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasterki + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 100 g (<u>SOJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Hummus + 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
		Wartość energetyczna: 3119.50 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 444.40 g; W tym cukry: 118.19 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 17.58 g;	Wartość energetyczna: 2856.55 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 445.59 g; W tym cukry: 115.77 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2620.73 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 18.03 g;	Wartość energetyczna: 2808.64 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 3520.44 kcal; Białko ogółem: 157.34 g; Tłuszcz: 106.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 487.61 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 15.33 g;	Wartość energetyczna: 3219.44 kcal; Białko ogółem: 166.80 g; Tłuszcz: 120.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 58.01 g; Sól: 19.47 g;	Wartość energetyczna: 2863.60 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 417.93 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 15.68 g;	Wartość energetyczna: 3282.70 kcal; Białko ogółem: 136.10 g; Tłuszcz: 122.84 g; Kw. tł. nasy.: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 14.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wleprzonych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJZ) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJZ) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 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 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) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wleprzonych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJZ) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) Marchew z groszkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) Surówka z marchwi i jabłka + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () (b/kalafiora i brokuła) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: 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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko pieczone 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) Hummus + 100 g (SOJ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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) Hummus + 100 g (SOJ) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa 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) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ)	
		Wartość energetyczna: 2704.98 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 434.11 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2786.55 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 448.09 g; W tym cukry: 130.53 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2306.18 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2561.61 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 3755.89 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 134.88 g; Kw. tł. nasy.: 62.14 g; Węglowodany ogółem: 503.33 g; W tym cukry: 134.86 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 3354.40 kcal; Białko ogółem: 147.58 g; Tłuszcz: 130.82 g; Kw. tł. nasy.: 59.32 g; Węglowodany ogółem: 402.94 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 53.43 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2609.81 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 414.05 g; W tym cukry: 124.13 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 3272.27 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 132.66 g; Kw. tł. nasy.: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 403.66 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 13.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
Obiad	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 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>)		Chrupki kukurydziane 25 g
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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 150 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Naleśnik z pastą warzywno-mięsna z udźca() 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2826.55 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 430.31 g; W tym cukry: 117.71 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2692.69 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 428.41 g; W tym cukry: 123.58 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2311.65 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2645.79 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 421.99 g; W tym cukry: 118.98 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 3044.07 kcal; Białko ogółem: 146.79 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 438.97 g; W tym cukry: 125.42 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2706.65 kcal; Białko ogółem: 152.96 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2580.35 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 400.29 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 3134.25 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 474.33 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 10.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem + 100 g (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)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem + 100 g (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)	Zacierka na wywarze jarzynowym (I) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem + 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 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.) Mus z jabłek (I) z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem + 100 g (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)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem + 100 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem + 100 g (MLE.) Pomidor 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (SEL.) Sos pomidorowy + 80 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka wielowarzywna z olejem b/c (I) 100 g (SEL.)			Surówka wielowarzywna z olejem b/c (I) 100 g (SEL.)		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
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.) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g (GLU PSZ.) Śliwka szt 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Śliwka szt 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g (GLU PSZ.) Śliwka szt 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata lodowa 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata lodowa 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 5 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3420.11 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 105.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 499.59 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 3501.03 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 110.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 512.87 g; W tym cukry: 118.67 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2720.72 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2824.15 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 441.15 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 3952.87 kcal; Białko ogółem: 165.98 g; Tłuszcz: 130.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 533.29 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 3318.68 kcal; Białko ogółem: 168.24 g; Tłuszcz: 125.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 47.84 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 3211.91 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 465.88 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 3658.87 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 127.57 g; Kw. tł. nasy.: 49.86 g; Węglowodany ogółem: 496.55 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 12.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-15 piątek	Sniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLUZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLUZYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Dżem 25g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek + 100 g (MLE,) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLUZYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek + 100 g (MLE,) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek + 100 g (MLE,) Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretka z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL,) Serek z ziołami do chleba zamieszany 100g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
2024-11-15 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Szinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Szinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Szinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Szinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2024-11-15 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLUZYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLUZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLUZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (JAJ, 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Buraki gotowane słupki + 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE,) Buraki gotowane słupki + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g	Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Chrupki kukurydziane 20 g
		Wartość energetyczna: 3132.87 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 105.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 443.68 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 3004.08 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 102.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 414.66 g; W tym cukry: 107.54 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2262.95 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2737.14 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 3587.76 kcal; Białko ogółem: 169.22 g; Tłuszcz: 129.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 446.16 g; W tym cukry: 116.43 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 15.07 g;	Wartość energetyczna: 2940.93 kcal; Białko ogółem: 164.43 g; Tłuszcz: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 15.01 g;	Wartość energetyczna: 2570.12 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 412.03 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 3339.09 kcal; Białko ogółem: 144.12 g; Tłuszcz: 129.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 13.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	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.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	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.) Hummus + 100 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Papryka świeża 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.) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
		II SN		Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza gryczana ciemna + 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza gryczana ciemna + 200 g (GLU JEJCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza gryczana ciemna + 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza gryczana ciemna + 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kiełbasa Śląska wieprzowa z cebulką 100 g (GOR.) Musztarda 20 g (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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowy wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Musztarda 20 g (GOR.) 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 3100.42 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 108.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 436.07 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 14.32 g;	Wartość energetyczna: 2672.88 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2426.93 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 50.64 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2585.16 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 408.95 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 3519.91 kcal; Białko ogółem: 158.37 g; Tłuszcz: 122.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.28 g; Węglowodany ogółem: 461.46 g; W tym cukry: 115.88 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 15.76 g;	Wartość energetyczna: 3061.78 kcal; Białko ogółem: 167.50 g; Tłuszcz: 95.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 63.31 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2613.79 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 3127.90 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kw. tł. nasy.: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 421.87 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 13.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 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.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Jabłko 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.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) 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
				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Surówka Coleslaw + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g 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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dyńna na parze + 100 g 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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g 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 szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
				Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Salata zielona 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
		Wartość energetyczna: 2592.02 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2471.78 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2302.50 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2440.27 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 3143.80 kcal; Białko ogółem: 158.78 g; Tłuszcz: 115.90 g; Kw. tł. nasy.: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 14.75 g;	Wartość energetyczna: 2746.37 kcal; Białko ogółem: 160.63 g; Tłuszcz: 109.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 16.23 g;	Wartość energetyczna: 2431.62 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 3240.30 kcal; Białko ogółem: 155.58 g; Tłuszcz: 104.87 g; Kw. tł. nasy.: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 431.04 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 12.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 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.) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (SEL.) Serek smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż brązowy + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż biały + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż brązowy + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Klopsik z kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, 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.)		Mus z brzoskwiń 100 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, 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.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salatka zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salatka zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salatka zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salatka zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 2662.77 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 453.48 g; W tym cukry: 138.19 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2696.44 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 465.08 g; W tym cukry: 138.23 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2620.80 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 53.12 g; Sól: 15.41 g;	Wartość energetyczna: 2888.18 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 448.61 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 14.55 g;	Wartość energetyczna: 3685.54 kcal; Białko ogółem: 149.26 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 572.40 g; W tym cukry: 141.95 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 3223.34 kcal; Białko ogółem: 171.44 g; Tłuszcz: 118.10 g; Kw. tł. nasy.: 47.71 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 52.03 g; Sól: 17.76 g;	Wartość energetyczna: 2544.27 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 433.84 g; W tym cukry: 131.67 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 3693.12 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 133.35 g; Kw. tł. nasy.: 68.09 g; Węglowodany ogółem: 510.51 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 12.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (I) 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Brokuł gotowany + 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>)	
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-11-19 wtorek	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Marchew z groszkiem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) (b/kalaiflora) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 200 g Zapiekanka z warzyw i sera żółtego* (I) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g
2024-11-19 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>) Szynka wieprzowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 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>) Szynka wieprzowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 wieprzowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 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 wieprzowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Szynka wieprzowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Szynka wieprzowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 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 wieprzowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 15 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2812.75 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 402.90 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 15.87 g;	Wartość energetyczna: 2697.35 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 398.17 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2483.43 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2521.91 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 402.45 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 3187.07 kcal; Białko ogółem: 165.43 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 426.24 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 15.20 g;	Wartość energetyczna: 3074.78 kcal; Białko ogółem: 181.25 g; Tłuszcz: 113.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 44.53 g; Sól: 15.85 g;	Wartość energetyczna: 2649.49 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 376.69 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2904.81 kcal; Białko ogółem: 134.06 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 381.53 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 15.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-20 środa	Śniadanie	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) Śliwka 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) Twarożek + 100 g (MLE) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek + 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)	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) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banana 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 mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banana 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 mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek + 100 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)	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.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza pęczak + 200 g (GLU, PSZ) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Bitka wołowa 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza pęczak + 200 g (GLU, PSZ) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, PSZ, JAJ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza pęczak + 200 g (GLU, PSZ, JAJ.) Pulpet wołowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100 g (GLU, PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Herbatniki 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) Sledź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa 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) Paprykarz z morskczuka dieta + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Salata lodowa 10 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sledź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Salata lodowa 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sledź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sledź z cebulką w oleju 70 g (RYB.) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata miętowa ekspresowa 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokuł gotowany + 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 3148.83 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 104.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 440.01 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 50.16 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 3167.92 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 484.48 g; W tym cukry: 121.99 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2778.23 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 58.26 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2902.51 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 442.13 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 3587.50 kcal; Białko ogółem: 158.55 g; Tłuszcz: 114.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 492.48 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 15.96 g;	Wartość energetyczna: 3270.69 kcal; Białko ogółem: 174.13 g; Tłuszcz: 109.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 403.63 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 17.01 g;	Wartość energetyczna: 3006.50 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 424.35 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 53.34 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 3264.47 kcal; Białko ogółem: 140.18 g; Tłuszcz: 104.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 453.80 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 12.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 manna 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 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 manna 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) 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 manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana + 100 g 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.)	
Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (GLU PSZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Makaron świderki + 200 g (GLU PSZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (GLU PSZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Makaron świderki + 200 g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos pomidorowy + 80 g Dymia pieczona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Makaron świderki + 200 g (GLU PSZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (GLU PSZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (GLU PSZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, SEL.) Makaron świderki + 200 g (GLU PSZ.) Szynka pieczona w plasterach + 100 g Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD							Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
Kolejacja	Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	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.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2990.02 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 417.07 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2622.24 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 415.09 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2997.53 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 122.00 g; Kw. tł. nasy.: 59.75 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 48.57 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2821.69 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 430.75 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 3848.70 kcal; Białko ogółem: 164.35 g; Tłuszcz: 123.58 g; Kw. tł. nasy.: 44.55 g; Węglowodany ogółem: 520.66 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 15.13 g;	Wartość energetyczna: 3479.82 kcal; Białko ogółem: 167.88 g; Tłuszcz: 151.76 g; Kw. tł. nasy.: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 47.93 g; Sól: 16.25 g;	Wartość energetyczna: 2845.22 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 391.50 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 3264.13 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 491.12 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 13.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Sliwka szt 2 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Dżem 25g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Dżem 25g 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chalka 60 g (GLU PSZ JAJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Sliwka szt 2 szt Kakao z makiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek smietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Miruna panierowana 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Miruna panierowana 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Miruna panierowana 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Miruna panierowana 120 g (GLU PSZ JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany + 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany + 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany + 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Galaretką z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3024.64 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 409.91 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2799.70 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 404.12 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2441.71 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 41.41 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2642.12 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 3292.63 kcal; Białko ogółem: 156.55 g; Tłuszcz: 109.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 428.69 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2989.69 kcal; Białko ogółem: 162.98 g; Tłuszcz: 115.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 15.85 g;	Wartość energetyczna: 2672.30 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 3329.82 kcal; Białko ogółem: 141.57 g; Tłuszcz: 129.37 g; Kw. tł. nasy.: 51.24 g; Węglowodany ogółem: 403.04 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 12.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Chleb pszenny pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 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.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g 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.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 100 g 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.) Pasztet z soczewicy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) 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.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g 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.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Salata jarzynowa gar. 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa gar. 100 g (SEL.) 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.)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż brązowy + 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż biały + 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż biały + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż biały + 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż brązowy + 200 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż brązowy + 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ryż biały + 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (MLE.) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	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.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej - "na ciepło" 120 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Marchew gotowana + 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 3205.02 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 111.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 473.58 g; W tym cukry: 123.90 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 18.30 g;	Wartość energetyczna: 2606.47 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 455.98 g; W tym cukry: 123.65 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2285.88 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 49.27 g; Sól: 15.09 g;	Wartość energetyczna: 2521.76 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 416.82 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 3140.90 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 486.95 g; W tym cukry: 126.78 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 17.96 g;	Wartość energetyczna: 2878.97 kcal; Białko ogółem: 142.62 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 53.48 g; Sól: 17.77 g;	Wartość energetyczna: 2544.47 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 418.40 g; W tym cukry: 115.13 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 3319.56 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 120.99 g; Kw. tł. nasy.: 55.72 g; Węglowodany ogółem: 446.01 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 18.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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)
Sniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twardogowy homogenizowany + 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)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) 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)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twardogowy homogenizowany + 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) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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)	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) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Salatka szwedzka + 100 g (GOR)			Salatka szwedzka + 100 g (GOR)	
Obiad	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (SOJ)	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (SOJ)	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny dieta + 80 g (SOJ) Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, 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) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta warzywna + 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa 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) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata miętowa ekspresowa 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Pasta warzywna + 100 g (SEL) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 371.71 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2533.41 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2390.64 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2677.27 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2875.21 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2764.90 kcal; Białko ogółem: 158.64 g; Tłuszcz: 101.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2557.21 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 3258.79 kcal; Białko ogółem: 138.06 g; Tłuszcz: 121.79 g; Kw. tł. nasy.: 57.05 g; Węglowodany ogółem: 412.15 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 11.32 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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