

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 10 g (<u>JAJ, GOR</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekem 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>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekem 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 pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekem 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 pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Fasla jajeczna 80g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 (<u>SEL</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron penne/zianisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron droby 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron penne/zianisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g			Gruszka 1szt. 150 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Ser zióty 50 g (<u>MLE</u>) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Kalfitfor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatazielona 5 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatazielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	
	Wartość energetyczna: 3326.16 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 522.52 g; W tym cukry: 147.07 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2655.16 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 442.60 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2563.94 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 384.34 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 56.18 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2798.22 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 436.13 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 3413.99 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 526.63 g; W tym cukry: 152.47 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2923.30 kcal; Białko ogółem: 160.23 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 382.24 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 54.45 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2479.12 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 3107.96 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 483.51 g; W tym cukry: 136.23 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 10.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 100 g (GLUPSZ, MLE,) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z brzoskwiń 150 g 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,) Serek Fromage 100 g (GLUPSZ, MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabliko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (MLE,) Galaretką z kurczaka 180g 1 szt (SOJ, SEL,) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 200 g Kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 200 g Kotlet mielony wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3142,65 kcal; Białko ogółem: 117,74 g; Tłuszcz: 104,09 g; Kw. tł. nasy.: 56,23 g; Węglowodany ogółem: 447,08 g; W tym cukry: 96,57 g; Błonnik pok.: 34,17 g; Sól: 7,94 g;	Wartość energetyczna: 3029,67 kcal; Białko ogółem: 129,11 g; Tłuszcz: 79,67 g; Kw. tł. nasy.: 33,98 g; Węglowodany ogółem: 462,62 g; W tym cukry: 97,31 g; Błonnik pok.: 31,33 g; Sól: 8,38 g;	Wartość energetyczna: 2622,23 kcal; Białko ogółem: 124,20 g; Tłuszcz: 80,68 g; Kw. tł. nasy.: 30,57 g; Węglowodany ogółem: 368,14 g; W tym cukry: 50,28 g; Błonnik pok.: 45,16 g; Sól: 9,33 g;	Wartość energetyczna: 3057,04 kcal; Białko ogółem: 130,16 g; Tłuszcz: 76,61 g; Kw. tł. nasy.: 32,08 g; Węglowodany ogółem: 474,18 g; W tym cukry: 99,31 g; Błonnik pok.: 26,57 g; Sól: 6,80 g;	Wartość energetyczna: 3952,02 kcal; Białko ogółem: 167,31 g; Tłuszcz: 149,14 g; Kw. tł. nasy.: 64,64 g; Węglowodany ogółem: 495,83 g; W tym cukry: 96,52 g; Błonnik pok.: 33,19 g; Sól: 10,84 g;	Wartość energetyczna: 3547,88 kcal; Białko ogółem: 162,57 g; Tłuszcz: 150,19 g; Kw. tł. nasy.: 61,23 g; Węglowodany ogółem: 402,06 g; W tym cukry: 49,80 g; Błonnik pok.: 47,36 g; Sól: 11,80 g;	Wartość energetyczna: 2798,30 kcal; Białko ogółem: 129,56 g; Tłuszcz: 72,65 g; Kw. tł. nasy.: 31,96 g; Węglowodany ogółem: 423,69 g; W tym cukry: 89,62 g; Błonnik pok.: 36,11 g; Sól: 6,97 g;	Wartość energetyczna: 3726,11 kcal; Białko ogółem: 166,11 g; Tłuszcz: 128,07 g; Kw. tł. nasy.: 39,13 g; Węglowodany ogółem: 485,04 g; W tym cukry: 39,48 g; Błonnik pok.: 24,61 g; Sól: 13,85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)	
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 100 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek śmietankowy do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () (bykafora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Banan 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) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Faszet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałatazielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałatazielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2638.37 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 476.48 g; W tym cukry: 116.09 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2742.86 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 470.09 g; W tym cukry: 126.15 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2130.54 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 36.05 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2732.33 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 452.81 g; W tym cukry: 123.09 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3324.68 kcal; Białko ogółem: 147.92 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 489.17 g; W tym cukry: 122.74 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2648.80 kcal; Białko ogółem: 150.35 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2493.42 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 427.88 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3340.06 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 475.31 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 50g (MLE.) Mandarynka 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 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50g Mus z jabłek prażonych 150g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50g Ser topiony 50g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50g Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN								Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 200g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Karczek pieczony 100g (GLU PSZ, SEL.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka b/c () 200g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 100g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200g (GLUPSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200g (GLUPSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200g (GLUPSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200g (GLUPSZ, SOJ.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200g (GLUPSZ, SOJ.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200g (GLUPSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzy z mięsem* 200g (GLUPSZ, SOJ.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Pyzy z mięsem* 200g (GLUPSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa gar. 100g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
PN	Salata zielona 5g Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Salata zielona 5g Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g	Salata zielona 5g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g	Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 3253.91 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 113.63 g; Kw. tł. nasy.: 51.12 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 3169.47 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 484.54 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2414.48 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 30.31 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 3071.84 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 492.43 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3826.63 kcal; Białko ogółem: 156.97 g; Tłuszcz: 142.17 g; Kw. tł. nasy.: 58.02 g; Węglowodany ogółem: 490.21 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2950.60 kcal; Białko ogółem: 166.95 g; Tłuszcz: 100.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; W tym cukry: 30.79 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2664.14 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 440.01 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 3531.33 kcal; Białko ogółem: 154.09 g; Tłuszcz: 111.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 481.42 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 10.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)	
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 50g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40g (GLU PSZ.) Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 50g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50g (MLE.) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Szywnoka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 40g (GLU PSZ.) Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 50g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretkę z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Serkek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN								
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna panierowana 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna panierowana 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 120g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna panierowana 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 120g (RYB.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120g (RYB.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Miruna panierowana 120g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 120g (RYB.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100g (SEL.)			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100g (SEL.)		Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Pomidor 100g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 100g Salata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Pomidor 100g Salata zielona 10g	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Pomidor 100g Salata zielona 10g	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Kalaifior gotowany* 50g Pomidor 50g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Kalaifior gotowany* 100g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Salata zielona 5g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.) Salata zielona 5g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 3159.73 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 108.52 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 440.53 g; W tym cukry: 139.70 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 3021.62 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 428.28 g; W tym cukry: 133.12 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2479.42 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2872.25 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 447.95 g; W tym cukry: 151.09 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 3518.03 kcal; Białko ogółem: 163.18 g; Tłuszcz: 124.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 446.77 g; W tym cukry: 133.59 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 3060.73 kcal; Białko ogółem: 171.50 g; Tłuszcz: 110.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2656.21 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 402.40 g; W tym cukry: 132.10 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 3103.20 kcal; Białko ogółem: 140.43 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Brokoli gotowany* 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bużyn o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta jajeczna 80g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Brzoskwinie w syropie 100 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, JA.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, JA.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, JA.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JA.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, JA.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JA.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, JA.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, JA.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, JA.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JA.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bigos 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bigos 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sernik 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	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.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2706.09 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 416.24 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2588.35 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2225.78 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2665.18 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 426.86 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 3066.11 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 438.09 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2743.64 kcal; Białko ogółem: 152.36 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2459.75 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 3090.25 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 414.47 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 9.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)		
2024-12-01 niedziela	II ŚN	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 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.) Twarożek 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 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.) Twarożek 100 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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek z ziemią do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek (j)z/c 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	PD	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jatzyn oproszony z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jatzyn oproszony z olejem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	PN	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Chrzan 20 g (MLE, SOJ.) Pomidor 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Chrzan 20 g (MLE, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ser topiony Gouda plastry 16,25 g 3 szt (MLE.) Kalefior gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
				Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g
			Wartość energetyczna: 2952.36 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.30 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2800.08 kcal; Białko ogółem: 132.17 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2671.95 kcal; Białko ogółem: 155.23 g; Tłuszcz: 100.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2855.94 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 3495.43 kcal; Białko ogółem: 203.11 g; Tłuszcz: 126.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 3367.30 kcal; Białko ogółem: 226.17 g; Tłuszcz: 146.01 g; Kw. tł. nasy.: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2712.72 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3769.65 kcal; Białko ogółem: 192.26 g; Tłuszcz: 148.15 g; Kw. tł. nasy.: 56.29 g; Węglowodany ogółem: 427.75 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GOR.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GOR.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	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.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	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.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GOR.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GOR.)	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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
		II ŚNI		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mieso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Mieso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mieso z szynki wieprzowej 100 g Pulpet wieprzowy 120 g 1 szt (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (- może zawierać: MLE, GOR.) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (- może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (- może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2724.07 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 452.08 g; W tym cukry: 130.51 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2709.57 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 468.25 g; W tym cukry: 130.67 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2410.14 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2880.83 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 458.28 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3533.17 kcal; Białko ogółem: 139.14 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 569.71 g; W tym cukry: 130.67 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2878.30 kcal; Białko ogółem: 159.89 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 46.89 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2569.06 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 433.71 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 3197.84 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 508.57 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)	
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sledź z cebulką w oleju 70g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sledź z cebulką w oleju 70g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Brokuł gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sledź z cebulką w oleju 70g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sledź z cebulką w oleju 70g (RYB.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sledź z cebulką w oleju 70g (RYB.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Brokuł gotowany* 90 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sledź z cebulką w oleju 70g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sledź z cebulką w oleju 70g (RYB.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
2024-12-03 wtorek	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka wołowa 100g (GLU PSZ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa (JAJ, OZI, MLE.) 60 g (GLU PSZ.)
2024-12-03 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jajko gotowane ki L 1 szt (JAJ.) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 1 szt (MLE.) Jabko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 3386.23 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 497.07 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 3115.42 kcal; Białko ogółem: 131.36 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 488.56 g; W tym cukry: 115.35 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2778.69 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 39.43 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 3082.49 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 490.41 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 3915.97 kcal; Białko ogółem: 183.23 g; Tłuszcz: 127.35 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 518.47 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 3047.15 kcal; Białko ogółem: 159.61 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 2980.38 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 430.47 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 3802.18 kcal; Białko ogółem: 167.48 g; Tłuszcz: 117.29 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 526.09 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 9.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)	
2024-12-04 środa	II ŚN	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek z zieleni do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt</p>
		<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chrupki kukurydziane 25 g</p>
2024-12-04 środa	Obiad	<p>Grysikowa () 400ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cyrys z kurczaka 100 g (GOR.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cyrys z kurczaka 100 g (GOR.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cyrys z kurczaka 100 g (GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cyrys z kurczaka 100 g (GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cyrys z kurczaka 100 g (GOR.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cyrys z kurczaka 100 g (GOR.) Kotlety ziemniaczane () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
		<p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p>	<p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p>	<p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p>	<p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p>	<p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p>	<p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p>	<p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml</p>
2024-12-04 środa	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>	
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata lodowa 5 g</p>	<p>Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 5 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata lodowa 5 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata lodowa 5 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata lodowa 5 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata lodowa 5 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.)</p>	
2024-12-04 środa	PN	<p>Wartość energetyczna: 2719.66 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 10.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2726.01 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2341.95 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 11.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2689.03 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 412.11 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.24 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3179.79 kcal; Białko ogółem: 151.77 g; Tłuszcz: 100.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 425.62 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2697.39 kcal; Białko ogółem: 146.90 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 39.84 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 13.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2569.84 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 10.68 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3176.35 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 49.12 g; Węglowodany ogółem: 439.46 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.36 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWCOIT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWCOIT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWCOIT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWCOIT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWCOIT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) 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.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/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.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
Kolacja	Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałatka zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Sałatka zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
	Wartość energetyczna: 3099.25 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 461.58 g; W tym cukry: 122.70 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2556.97 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 421.28 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2519.15 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 3341.57 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 534.90 g; W tym cukry: 121.59 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 4205.30 kcal; Białko ogółem: 178.55 g; Tłuszcz: 121.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 609.09 g; W tym cukry: 115.16 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 3023.81 kcal; Białko ogółem: 143.52 g; Tłuszcz: 109.76 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 48.47 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2636.83 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 423.77 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 3882.98 kcal; Białko ogółem: 152.06 g; Tłuszcz: 115.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 569.72 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 11.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)		
2024-12-06 piątek	Sniadanie II ŚN	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 40g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Powidła sliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Zacierka na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 40g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1 szt. 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.)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
		Obiad PD	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB, PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
					Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.)			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		
	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 20 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 3113,88 kcal; Białko ogółem: 110,71 g; Tłuszcz: 112,50 g; Kw. tł. nasy.: 42,75 g; Węglowodany ogółem: 426,05 g; W tym cukry: 116,00 g; Błonnik pok.: 31,16 g; Sól: 9,69 g;	Wartość energetyczna: 2889,39 kcal; Białko ogółem: 111,54 g; Tłuszcz: 84,79 g; Kw. tł. nasy.: 40,80 g; Węglowodany ogółem: 433,80 g; W tym cukry: 122,69 g; Błonnik pok.: 32,09 g; Sól: 7,02 g;	Wartość energetyczna: 2397,92 kcal; Białko ogółem: 117,22 g; Tłuszcz: 77,58 g; Kw. tł. nasy.: 34,06 g; Węglowodany ogółem: 331,04 g; W tym cukry: 39,46 g; Błonnik pok.: 28,70 g; Sól: 10,18 g;	Wartość energetyczna: 2760,91 kcal; Białko ogółem: 103,60 g; Tłuszcz: 78,11 g; Kw. tł. nasy.: 36,42 g; Węglowodany ogółem: 424,00 g; W tym cukry: 117,40 g; Błonnik pok.: 33,24 g; Sól: 6,99 g;	Wartość energetyczna: 3453,08 kcal; Białko ogółem: 159,09 g; Tłuszcz: 119,59 g; Kw. tł. nasy.: 50,04 g; Węglowodany ogółem: 449,15 g; W tym cukry: 123,37 g; Błonnik pok.: 33,24 g; Sól: 10,90 g;	Wartość energetyczna: 2970,00 kcal; Białko ogółem: 166,31 g; Tłuszcz: 110,00 g; Kw. tł. nasy.: 42,34 g; Węglowodany ogółem: 352,58 g; W tym cukry: 40,88 g; Błonnik pok.: 33,41 g; Sól: 13,09 g;	Wartość energetyczna: 2606,20 kcal; Białko ogółem: 101,39 g; Tłuszcz: 78,48 g; Kw. tł. nasy.: 36,51 g; Węglowodany ogółem: 387,70 g; W tym cukry: 109,52 g; Błonnik pok.: 33,41 g; Sól: 9,79 g;	Wartość energetyczna: 3186,55 kcal; Białko ogółem: 139,99 g; Tłuszcz: 101,13 g; Kw. tł. nasy.: 41,12 g; Węglowodany ogółem: 444,27 g; W tym cukry: 66,69 g; Błonnik pok.: 33,79 g; Sól: 10,33 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)		
2024-12-07 sobota	II SN	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (I) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny (I) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretką z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Biszkopty w syropie 100 g
			OGórzkowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 400 ml (MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (I) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	OGórzkowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 400 ml (MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy (I) 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (I) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	OGórzkowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (I) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	OGórzkowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	OGórzkowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	OGórzkowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte (I) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
			PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kaszanka wp z cebulką 100 g (GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy (I) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy (I) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Sałata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko extra 82% 5g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Sałata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Biszkopty b/m 15g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 3095.12 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 107.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 450.17 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2585.88 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 441.31 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2277.64 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 48.94 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2579.27 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 435.99 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 3347.46 kcal; Białko ogółem: 149.27 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 495.23 g; W tym cukry: 124.53 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2967.07 kcal; Białko ogółem: 154.29 g; Tłuszcz: 105.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 55.20 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2480.27 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 10.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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)		
2024-12-08 niedziela	Sniadanie	Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Twarożek z papryką 100 g (<i>MLE.</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z makiem z/c 250 ml (<i>MLE.</i>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Twarożek z ziolami 100 g (<i>MLE.</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z makiem z/c 250 ml (<i>MLE.</i>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Twarożek z papryką 100 g (<i>MLE.</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<i>może zawierać: MLE, GOR.</i>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Twarożek z ziolami 100 g (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<i>może zawierać: MLE, GOR.</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z makiem z/c 250 ml (<i>MLE.</i>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Twarożek z papryką 100 g (<i>MLE.</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<i>może zawierać: MLE, GOR.</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Twarożek z papryką 100 g (<i>MLE.</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<i>MLE.</i>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<i>GLU PSZ.</i>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<i>może zawierać: MLE, GOR.</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE.</i>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	
		II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<i>GLUPSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Kapuszka zasmażana () 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<i>GLUPSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Sos własny () 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<i>GLUPSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Schab gotowany 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<i>SEL.</i>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Schab gotowany 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Sos własny () 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Schab gotowany 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Sos własny () 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Pulpet wieprzowy 120 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Sos własny () 80 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Surowka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)		Wafelki 30 g (<i>GLU PSZ, SOJ, MLE.</i>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Chleb Graham 50 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<i>GLU PSZ, SOJ.</i>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<i>GLU PSZ, SOJ.</i>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb Graham 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<i>GLU PSZ, SOJ.</i>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<i>SOJ.</i>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<i>GLU PSZ, SOJ.</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE.</i>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Chleb Graham 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Kielbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (<i>GLU PSZ, SOJ.</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE.</i>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<i>SOJ.</i>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<i>SOJ.</i>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<i>MLE.</i>)		
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<i>JAJ.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 5g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<i>JAJ.</i>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<i>JAJ.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<i>JAJ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<i>JAJ.</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>MLE.</i>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 5g (<i>MLE.</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE.</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2765.12 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sol: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2548.39 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sol: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2352.97 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sol: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2537.46 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 387.36 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sol: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3205.96 kcal; Białko ogółem: 164.08 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nasy.: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 408.67 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sol: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2921.93 kcal; Białko ogółem: 170.52 g; Tłuszcz: 106.38 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sol: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2475.28 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sol: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3266.11 kcal; Białko ogółem: 151.37 g; Tłuszcz: 115.43 g; Kw. tł. nasy.: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 418.21 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sol: 9.77 g;		

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
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 JEĆZ - 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,