

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Precier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Precier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Sok 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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Karczerek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Karczerek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Żrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Żrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Żrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem i koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		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 wieprzowy 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, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Marchew gotowana 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 wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 wieprzowy 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, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	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>) Salata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)
	Wartość energetyczna: 2944.91 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 434.60 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2904.87 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 460.75 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2911.76 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 476.07 g; W tym cukry: 125.57 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 3591.78 kcal; Białko ogółem: 158.51 g; Tłuszcz: 119.54 g; Kw. tł. nasy.: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 473.11 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2736.32 kcal; Białko ogółem: 162.83 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2618.14 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 422.40 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 3231.30 kcal; Białko ogółem: 149.39 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 447.63 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 10.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 (GLUPSZ)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenno-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna () 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 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 (GLUPSZ)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenno-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt 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)		Mus z brzoskwiń 50 g
2024-12-24 wtorek	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Surówka z kapusty białej i czerwonej 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Surówka z kapusty oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Surówka z kapusty białej i czerwonej 200 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Surówka z kapusty oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Surówka z kapusty białej i czerwonej 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z suszu b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2024-12-24 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sledź z cebulką w oleju 80 g (RYB) Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (GLUPSZ) Kapusta z grochem () 100 g Makowiec 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (RYB) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 70 g Cisło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sledź z cebulką w oleju 80 g (RYB) Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (GLUPSZ) Kapusta z grochem () 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (RYB) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Cisło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (RYB) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Kapusta z grochem () 100 g Makowiec 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sledź z cebulką w oleju 80 g (RYB) Mandarynka 1 szt Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (GLUPSZ) Kapusta z grochem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) () 80 g (RYB) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Cisło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ) 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: 3663.79 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 126.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 516.02 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 3372.97 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 520.01 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 3037.13 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 106.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 414.03 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 52.84 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 3343.48 kcal; Białko ogółem: 141.81 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 520.03 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 3648.13 kcal; Białko ogółem: 179.41 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 527.43 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 3244.13 kcal; Białko ogółem: 162.40 g; Tłuszcz: 114.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 413.35 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 52.27 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 3447.57 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 111.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 497.56 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 3383.87 kcal; Białko ogółem: 162.92 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 491.74 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 11.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wleprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ZYT, GLU JECZ) Roszponka 10 g	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) Szynka kostkowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Roszponka 10 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wleprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Roszponka 10 g	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.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)	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) Baleron wleprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ZYT, GLU JECZ) Roszponka 10 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wleprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baleron wleprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ZYT, GLU JECZ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ZYT, GLU JECZ)
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1szt. 210 g Marchew z groszkiem (*) 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 Marchew gotowana 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana 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 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana 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 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka 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 1szt. 210 g Surówka 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 Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt			Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka konserwowa 50 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka konserwowa 50 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka konserwowa 50 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 5 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka konserwowa 50 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka konserwowa 50 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) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Salatka warzywna polska 140g 1 szt (JAJ, SEL, GOR.) Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)
	Wartość energetyczna: 3489.28 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 118.85 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 470.01 g; W tym cukry: 128.41 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 3264.35 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 474.20 g; W tym cukry: 130.56 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2777.99 kcal; Białko ogółem: 144.30 g; Tłuszcz: 113.97 g; Kw. tł. nasy.: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 3141.49 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 464.25 g; W tym cukry: 126.32 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 4199.68 kcal; Białko ogółem: 216.36 g; Tłuszcz: 159.82 g; Kw. tł. nasy.: 61.44 g; Węglowodany ogółem: 483.07 g; W tym cukry: 133.91 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 3439.39 kcal; Białko ogółem: 214.77 g; Tłuszcz: 154.20 g; Kw. tł. nasy.: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 3174.38 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 107.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 430.20 g; W tym cukry: 113.57 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 4368.92 kcal; Białko ogółem: 193.28 g; Tłuszcz: 186.51 g; Kw. tł. nasy.: 59.37 g; Węglowodany ogółem: 484.01 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 12.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Sniadanie	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB) Sałata zielona 10 g Mandarynka 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Siedź z cebulką w oleju 70 g (RYB) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Kapsusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g 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)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
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) Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Zurawina do mięs 20 g (SO2) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Sałata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3216.46 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 126.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 407.02 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2981.38 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 428.00 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2636.59 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 106.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2771.54 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 430.95 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 3497.12 kcal; Białko ogółem: 154.88 g; Tłuszcz: 132.29 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 435.15 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 3139.85 kcal; Białko ogółem: 155.12 g; Tłuszcz: 133.70 g; Kw. tł. nasy.: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2929.91 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 109.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 3672.11 kcal; Białko ogółem: 162.16 g; Tłuszcz: 133.46 g; Kw. tł. nasy.: 55.33 g; Węglowodany ogółem: 468.16 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 11.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidory 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEC</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretki z indyka 180g 1 szt (<u>SOJ, SEL</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
2024-12-27 piątek	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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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 pełnoziarnisty 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* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron drobny 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>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 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, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Surówka z selerą i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>)			Surówka z selerą i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>)	
2024-12-27 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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 ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Kalafior gotowany* 50 g Pomidor 50 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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 3416.98 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 102.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 510.41 g; W tym cukry: 176.69 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2911.23 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 446.26 g; W tym cukry: 140.50 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2720.95 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 58.93 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2899.96 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 450.02 g; W tym cukry: 137.06 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 3513.94 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 106.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 506.51 g; W tym cukry: 172.90 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 3183.67 kcal; Białko ogółem: 176.14 g; Tłuszcz: 108.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 58.98 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2520.96 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 406.60 g; W tym cukry: 118.53 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 3077.60 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 409.75 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną 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) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pasta jajeczna 80g 1 szt Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	ISN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Brzoskwinie w syropie 100 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 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 ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Sos zielony () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ, JAJ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bigos 150 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) 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 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 z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2796.04 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2689.74 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 440.06 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2326.69 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 31.67 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2738.57 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 441.45 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3167.50 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 460.92 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2844.55 kcal; Białko ogółem: 159.05 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 363.51 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2549.70 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 382.60 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 3195.80 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 105.56 g; Kw. tł. nasy.: 51.96 g; Węglowodany ogółem: 437.64 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)		
2024-12-29 niedziela	II SN	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kawa zbożowa z makiem 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 90 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 makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z cebulką 100 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek z ziołami do chleba termizowany 100g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () 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)
	Obiad	Piecarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 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 Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Piecarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Piecarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja	PN	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, SO2.) Pomidor 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Rukola 10 g	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.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Rukola 10 g	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.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Rukola 10 g	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 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Rukola 10 g	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, SO2.) Pomidor 90 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Rukola 10 g	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) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 250 ml	
			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	
		Wartość energetyczna: 2658.65 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2513.88 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2257.58 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2497.05 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 396.35 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2847.90 kcal; Białko ogółem: 149.12 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 402.36 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2670.23 kcal; Białko ogółem: 174.32 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 35.07 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2300.35 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 3091.58 kcal; Białko ogółem: 135.99 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 430.65 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 9.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym () 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso 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	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso z szynki wieprzowej 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pierogi z serem* 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Marchew pieczona w słupki () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2724.07 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 452.08 g; W tym cukry: 130.51 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2716.12 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 469.54 g; W tym cukry: 130.79 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2416.69 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 46.42 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2928.68 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 469.56 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3539.72 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 571.00 g; W tym cukry: 130.79 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2884.85 kcal; Białko ogółem: 160.20 g; Tłuszcz: 97.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 355.52 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2540.82 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 434.98 g; W tym cukry: 124.03 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 3204.39 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 509.86 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miod (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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Brokuł gotowany* 90 g Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Brokuł gotowany* 90 g Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata lodowa 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2) Salatka 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 100 g (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 JECZ) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ) 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 100 g (GLU PSZ) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bitka wołowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pulpet wołowy 120 g (GLU PSZ, MLE, SO2) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2) Salatka 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 100 g (GLU PSZ) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Mandarynka 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) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 100 g (RYB, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Mandarynka 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE) Mandarynka 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) Salatka z ryżu i tuńczyka-dieta () 100 g (RYB, MLE) Mandarynka 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) Krokiety z mięsem drobiowym 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Serek twarogowy śmietankowy 126,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Ser żółty 20 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 3285.41 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 513.48 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 3077.88 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 502.29 g; W tym cukry: 114.88 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2677.87 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 388.71 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 44.12 g; Sól: 12.03 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: 3839.87 kcal; Białko ogółem: 181.38 g; Tłuszcz: 111.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 536.99 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2957.25 kcal; Białko ogółem: 157.64 g; Tłuszcz: 96.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2868.16 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 444.64 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 8.90 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)							
2025-01-01 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek z ziłami do chleba termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)						
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 25 g						
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Kalafor z masłem (82% tł.) i bułką tartą* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml							
		PD		Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g			Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						
	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>) Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wlepowych pieczone 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wlepowych pieczone 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna 80g 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml							
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata lodowa 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata lodowa 5 g	Wartość energetyczna: 3069.10 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 110.31 g; Kw. tł. nasy.: 45.05 g; Węglowodany ogółem: 393.82 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 3246.38 kcal; Białko ogółem: 138.72 g; Tłuszcz: 108.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 444.03 g; W tym cukry: 123.82 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2561.19 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz: 95.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 3128.99 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 105.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 431.16 g; W tym cukry: 114.13 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 3864.95 kcal; Białko ogółem: 213.72 g; Tłuszcz: 157.37 g; Kw. tł. nasy.: 54.05 g; Węglowodany ogółem: 411.70 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 3279.94 kcal; Białko ogółem: 210.66 g; Tłuszcz: 140.42 g; Kw. tł. nasy.: 46.23 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 47.13 g; Sól: 11.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (l) 300 ml (<u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miod (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miod (25g) 1 szt	
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
2025-01-02 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (l) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Krokiety z mięsem wieprzowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
2025-01-02 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Winogrona 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g	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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Winogrona 100 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Winogrona 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata miętowa ekspresowa z/c 250 ml Mus z brzoskwiń 100 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g	Wartość energetyczna: 3294.37 kcal; Białko ogółem: 132.01 g; Tłuszcz: 100.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 476.27 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 12.31 g;
		Wartość energetyczna: 2781.34 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 441.76 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2651.75 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 50.42 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 3156.73 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 497.83 g; W tym cukry: 130.59 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 3921.02 kcal; Białko ogółem: 180.69 g; Tłuszcz: 117.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 544.50 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 3019.27 kcal; Białko ogółem: 150.83 g; Tłuszcz: 101.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 393.28 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 51.10 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2806.74 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 430.54 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 3611.15 kcal; Białko ogółem: 155.87 g; Tłuszcz: 111.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 509.65 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 10.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- WWC0IT Podstawowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo strawna	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- WWC0IT Łatwo str. z ogr. tłuszczu	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- WWC0IT Z ogr. łatwo przysw. węgl. bogatobiał	ŁÓDŹ- WWC0IT O kontrolowanej zawartości kw. tł.	ŁÓDŹ- WWC0IT Bogatobiałkowa (OPS)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mandarynka 1 szt Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Roszponka 10 g	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) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, 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 JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Roszponka 10 g	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) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Roszponka 10 g	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) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) 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) Roszponka 10 g	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) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, 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 JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Roszponka 10 g	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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Roszponka 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane k l L 1 szt (JAJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
Obiad	Kalafiorowa 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.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa 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.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa 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.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (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 Dorsz panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba gotowana (Dorsz) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) 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 150 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 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.) 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 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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
	PN	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 30 g (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 30 g (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 30 g (GLU PSZ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2992.08 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 102.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 418.69 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2809.59 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 436.84 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2357.52 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 33.91 g; Błonnik pok.: 45.51 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2627.51 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 420.60 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 3373.28 kcal; Białko ogółem: 159.57 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 45.72 g; Węglowodany ogółem: 452.19 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2929.60 kcal; Białko ogółem: 166.15 g; Tłuszcz: 109.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2484.40 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.72 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix salat 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix salat 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix salat 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Gazetka z indyka 180g 1 szt (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt Brzoskwinie w syropie 100 g
		II SN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 100 g (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Ketchup 20 g (SEL.) 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pasztet z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 100 g Pasztet z soczewicy i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE, PSZ.) Biszkopty b/ml 15 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 15 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 15 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 3186.27 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 119.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 438.57 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2846.18 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 442.99 g; W tym cukry: 118.36 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2537.94 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 11.74 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: 3607.76 kcal; Białko ogółem: 151.96 g; Tłuszcz: 119.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 496.91 g; W tym cukry: 124.36 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 3227.37 kcal; Białko ogółem: 156.98 g; Tłuszcz: 132.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.14 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 55.34 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2481.87 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 3121.89 kcal; Białko ogółem: 142.09 g; Tłuszcz: 102.52 g; Kw. tł. nasy.: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 416.58 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 12.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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)	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Kapsuta zasmażana () 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	PN	Wartość energetyczna: 2684.53 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 386.30 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2571.49 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 393.73 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2348.00 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2558.56 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 393.21 g; W tym cukry: 74.31 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 3101.47 kcal; Białko ogółem: 168.83 g; Tłuszcz: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 48.55 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2916.96 kcal; Białko ogółem: 167.83 g; Tłuszcz: 107.11 g; Kw. tł. nasy.: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2499.32 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 3130.62 kcal; Białko ogółem: 153.89 g; Tłuszcz: 107.91 g; Kw. tł. nasy.: 51.72 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 9.59 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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