

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
II ŚN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny diety () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny diety () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1950.95 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2295.90 kcal; Białko ogółem: 65.27 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 131.65 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2206.37 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1931.83 kcal; Białko ogółem: 59.52 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2229.52 kcal; Białko ogółem: 62.48 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 142.08 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2627.60 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2281.07 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 384.00 g; W tym cukry: 133.53 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1980.43 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2158.85 kcal; Białko ogółem: 60.14 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2248.46 kcal; Białko ogółem: 58.42 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2709.81 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej polki 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej polki 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szytkowa debowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Jabłko 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Serek Fromage 40g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek Fromage 40g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Serek Fromage 40g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek Fromage 60g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek Fromage 60g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1 szt 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Lunch	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kapusta zasmażana () 75 g (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kapusta zasmażana () 50 g (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Klopsik wierzpowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wierzpowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ, MLE.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami() 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
								Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
Obiad	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Ser żółty 20g (MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Salata zielona 5g (SOJ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20g (SOJ.) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2459.56 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2640.22 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 418.08 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2400.67 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2400.67 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 421.53 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2630.51 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 474.56 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 3209.98 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 271.07 g; W tym cukry: 120.50 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2630.51 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 404.12 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1975.01 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 271.07 g; W tym cukry: 30.67 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1975.01 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 271.07 g; W tym cukry: 30.67 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2140.27 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2798.05 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 463.46 g; W tym cukry: 139.35 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-05-29 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Chrupki kukurydziane 25g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Ogórek świeży 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 70g Rozspanka 10g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 70g Rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II / SN								Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (I) 100g		
2024-05-29 środa	Obiad	Gryskowa (I) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Kotlet mielony drobiowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki zasmażane z olejem (I) 75g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka (I) 75g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa (I) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Kotlet mielony drobiowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki zasmażane z olejem (I) 50g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka (I) 50g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa (I) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Kotlet drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (I) 75g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa (I) 300ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Kotlet mielony drobiowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (I) 50g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa (I) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Kotlet mielony drobiowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (I) 75g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa (I) 300ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 150g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (I) 50g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa (I) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 60g (JAJ, GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c (I) 75g Sałatka szwedzka b/c (I) 75g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250ml	Ziemiaczana (bez glutenu) (I) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 60g (JAJ, GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem (I) 75g Sałatka szwedzka (I) 75g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa (I) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Kotlet mielony drobiowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (I) 75g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa (I) 350ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Kotlet mielony drobiowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (I) 75g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Truskawki 100g		Truskawki 100g		Truskawki 100g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Truskawki 100g	
2024-05-29 środa	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Truskawki 100g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor b/skórki 70g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor b/skórki 70g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek homo. naturalny 60g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek homo. naturalny 60g (MLE) Pomidor 70g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek homo. naturalny 60g (MLE) Pomidor 70g Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 20g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 209,60 kcal; Białko ogółem: 64,70 g; Tłuszcz: 63,39 g; Kw. tł. nasy: 21,75 g; Węglowodany ogółem: 325,86 g; W tym cukry: 63,32 g; Błonnik pok.: 25,86 g; Sól: 7,49 g;	Wartość energetyczna: 2126,83 kcal; Białko ogółem: 66,93 g; Tłuszcz: 61,27 g; Kw. tł. nasy: 22,90 g; Węglowodany ogółem: 327,82 g; W tym cukry: 66,37 g; Błonnik pok.: 25,62 g; Sól: 7,17 g;	Wartość energetyczna: 1845,26 kcal; Białko ogółem: 67,12 g; Tłuszcz: 46,89 g; Kw. tł. nasy: 23,47 g; Węglowodany ogółem: 300,20 g; W tym cukry: 47,22 g; Błonnik pok.: 24,23 g; Sól: 9,80 g;	Wartość energetyczna: 1867,13 kcal; Białko ogółem: 70,32 g; Tłuszcz: 44,41 g; Kw. tł. nasy: 21,50 g; Węglowodany ogółem: 305,38 g; W tym cukry: 69,89 g; Błonnik pok.: 21,27 g; Sól: 7,41 g;	Wartość energetyczna: 2634,18 kcal; Białko ogółem: 109,56 g; Tłuszcz: 76,19 g; Kw. tł. nasy: 26,54 g; Węglowodany ogółem: 390,38 g; W tym cukry: 78,50 g; Błonnik pok.: 33,78 g; Sól: 10,38 g;	Wartość energetyczna: 1797,91 kcal; Białko ogółem: 68,95 g; Tłuszcz: 43,58 g; Kw. tł. nasy: 21,27 g; Węglowodany ogółem: 290,62 g; W tym cukry: 69,76 g; Błonnik pok.: 20,13 g; Sól: 7,28 g;	Wartość energetyczna: 1906,45 kcal; Białko ogółem: 58,21 g; Tłuszcz: 59,47 g; Kw. tł. nasy: 25,55 g; Węglowodany ogółem: 283,12 g; W tym cukry: 27,92 g; Błonnik pok.: 36,46 g; Sól: 6,67 g;	Wartość energetyczna: 1949,32 kcal; Białko ogółem: 73,16 g; Tłuszcz: 53,39 g; Kw. tł. nasy: 21,35 g; Węglowodany ogółem: 313,80 g; W tym cukry: 69,87 g; Błonnik pok.: 18,91 g; Sól: 6,67 g;	Wartość energetyczna: 2057,31 kcal; Białko ogółem: 73,16 g; Tłuszcz: 49,53 g; Kw. tł. nasy: 20,66 g; Węglowodany ogółem: 337,49 g; W tym cukry: 73,06 g; Błonnik pok.: 37,09 g; Sól: 6,13 g;	Wartość energetyczna: 2688,50 kcal; Białko ogółem: 114,87 g; Tłuszcz: 81,40 g; Kw. tł. nasy: 29,64 g; Węglowodany ogółem: 389,66 g; W tym cukry: 65,49 g; Błonnik pok.: 34,99 g; Sól: 11,36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Shiadańskie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sznka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sznka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sznka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
II SN											
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Goląbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Goląbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (bez mleka)(I) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (I) 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (I) 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (I) 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (I) 300 g (SEL) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (I) 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (I) 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiacczana (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (I) 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) (I) 100 g Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie (I) 300 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiacczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (I) 300 g (SEL) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Półgłówka Sopotka wieprzowa-wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Surówka wielowarzynna z olejem b/c (I) 100 g (SEL)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Półgłówka Sopotka wieprzowa-wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)
PD											
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sznkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor/biskorki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor/biskorki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor/biskorki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sznkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sznkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salatazielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	
	Wartość energetyczna: 255,5 kcal; Białko ogółem: 99,48 g; Tłuszcz: 94,27 g; Kw. tł. nasy.: 41,77 g; Węglowodany ogółem: 343,47 g; W tym cukry: 68,17 g; Błonnik pok.: 33,51 g; Sól: 8,11 g;	Wartość energetyczna: 264,5 kcal; Białko ogółem: 100,80 g; Tłuszcz: 94,08 g; Kw. tł. nasy.: 43,08 g; Węglowodany ogółem: 362,74 g; W tym cukry: 94,75 g; Błonnik pok.: 29,70 g; Sól: 7,96 g;	Wartość energetyczna: 224,5 kcal; Białko ogółem: 77,41 g; Tłuszcz: 61,73 g; Kw. tł. nasy.: 12,96 g; Węglowodany ogółem: 360,44 g; W tym cukry: 76,18 g; Błonnik pok.: 31,27 g; Sól: 9,82 g;	Wartość energetyczna: 215,8 kcal; Białko ogółem: 76,44 g; Tłuszcz: 69,08 g; Kw. tł. nasy.: 26,23 g; Węglowodany ogółem: 316,72 g; W tym cukry: 53,53 g; Błonnik pok.: 23,26 g; Sól: 6,68 g;	Wartość energetyczna: 2317,61 kcal; Białko ogółem: 84,68 g; Tłuszcz: 71,57 g; Kw. tł. nasy.: 46,74 g; Węglowodany ogółem: 341,29 g; W tym cukry: 82,33 g; Błonnik pok.: 18,67 g; Sól: 4,65 g;	Wartość energetyczna: 2981,03 kcal; Białko ogółem: 135,54 g; Tłuszcz: 107,43 g; Kw. tł. nasy.: 29,06 g; Węglowodany ogółem: 380,39 g; W tym cukry: 82,33 g; Błonnik pok.: 27,20 g; Sól: 10,66 g;	Wartość energetyczna: 2318,10 kcal; Białko ogółem: 84,70 g; Tłuszcz: 71,57 g; Kw. tł. nasy.: 29,06 g; Węglowodany ogółem: 341,40 g; W tym cukry: 93,93 g; Błonnik pok.: 18,70 g; Sól: 4,65 g;	Wartość energetyczna: 2260,18 kcal; Białko ogółem: 94,76 g; Tłuszcz: 92,50 g; Kw. tł. nasy.: 38,97 g; Węglowodany ogółem: 286,08 g; W tym cukry: 36,62 g; Błonnik pok.: 46,68 g; Sól: 8,34 g;	Wartość energetyczna: 2329,95 kcal; Białko ogółem: 68,03 g; Tłuszcz: 81,45 g; Kw. tł. nasy.: 27,11 g; Węglowodany ogółem: 339,17 g; W tym cukry: 97,17 g; Błonnik pok.: 23,13 g; Sól: 4,75 g;	Wartość energetyczna: 2318,31 kcal; Białko ogółem: 68,34 g; Tłuszcz: 75,05 g; Kw. tł. nasy.: 36,27 g; Węglowodany ogółem: 358,92 g; W tym cukry: 101,21 g; Błonnik pok.: 32,77 g; Sól: 6,18 g;	Wartość energetyczna: 2981,03 kcal; Białko ogółem: 135,54 g; Tłuszcz: 107,43 g; Kw. tł. nasy.: 46,74 g; Węglowodany ogółem: 380,39 g; W tym cukry: 82,33 g; Błonnik pok.: 27,20 g; Sól: 10,66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomarańcza 250g 1 szt Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomarańcza 250g 1 szt Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Herbata czarna granulowana z/c 250ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Pomarańcza 250g 1 szt Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomarańcza 250g 1 szt Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Rukola 10g Kakao z makiem 250ml (MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.)
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)										
Obiad	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z czosnkiem* 75g (MLE.)	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 50g Szpinak gotowany z olejem* 75g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75g Szpinak gotowany z olejem* 75g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba gotowana (Dorsz) 60g (RYB.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 50g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem* 50g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 150g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75g Szpinak gotowany z olejem* 75g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 60g (JAJ, RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75g Szpinak gotowany z olejem 75g Szpinak gotowany z olejem* 75g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200g Ryba pieczona (Miruna) 100g (RYB.) Sos jarzynowy (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 70g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 70g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty (I) 70g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty (I) 70g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty (I) 70g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty (I) 70g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 70g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Pomidor 70g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty (I) 70g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty (I) 70g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g	Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2274,63 kcal; Białko ogółem: 81,36 g; Tłuszcz: 62,70 g; Kw. tł. nasy.: 28,45 g; Węglowodany ogółem: 357,42 g; W tym cukry: 94,46 g; Błonnik pok.: 26,96 g; Sól: 5,92 g;	Wartość energetyczna: 2395,30 kcal; Białko ogółem: 88,57 g; Tłuszcz: 63,42 g; Kw. tł. nasy.: 27,46 g; Węglowodany ogółem: 383,21 g; W tym cukry: 118,75 g; Błonnik pok.: 25,34 g; Sól: 5,92 g;	Wartość energetyczna: 2157,89 kcal; Białko ogółem: 68,57 g; Tłuszcz: 47,76 g; Kw. tł. nasy.: 11,73 g; Węglowodany ogółem: 375,72 g; W tym cukry: 113,62 g; Błonnik pok.: 26,62 g; Sól: 7,47 g;	Wartość energetyczna: 2271,60 kcal; Białko ogółem: 80,52 g; Tłuszcz: 59,60 g; Kw. tł. nasy.: 27,20 g; Węglowodany ogółem: 364,81 g; W tym cukry: 92,48 g; Błonnik pok.: 119,17 g; Sól: 6,63 g;	Wartość energetyczna: 2428,49 kcal; Białko ogółem: 87,82 g; Tłuszcz: 70,32 g; Kw. tł. nasy.: 29,29 g; Węglowodany ogółem: 392,35 g; W tym cukry: 107,92 g; Błonnik pok.: 33,46 g; Sól: 10,70 g;	Wartość energetyczna: 2660,33 kcal; Białko ogółem: 107,59 g; Tłuszcz: 62,94 g; Kw. tł. nasy.: 27,17 g; Węglowodany ogółem: 413,63 g; W tym cukry: 107,92 g; Błonnik pok.: 33,46 g; Sól: 10,70 g;	Wartość energetyczna: 2385,71 kcal; Białko ogółem: 86,43 g; Tłuszcz: 62,94 g; Kw. tł. nasy.: 26,51 g; Węglowodany ogółem: 377,46 g; W tym cukry: 118,95 g; Błonnik pok.: 22,08 g; Sól: 6,11 g;	Wartość energetyczna: 1902,30 kcal; Białko ogółem: 55,53 g; Tłuszcz: 58,48 g; Kw. tł. nasy.: 22,97 g; Węglowodany ogółem: 273,80 g; W tym cukry: 36,12 g; Błonnik pok.: 35,42 g; Sól: 6,11 g;	Wartość energetyczna: 2141,72 kcal; Białko ogółem: 83,36 g; Tłuszcz: 61,04 g; Kw. tł. nasy.: 22,43 g; Węglowodany ogółem: 348,78 g; W tym cukry: 118,75 g; Błonnik pok.: 17,81 g; Sól: 2,50 g;	Wartość energetyczna: 2477,05 kcal; Białko ogółem: 118,73 g; Tłuszcz: 63,51 g; Kw. tł. nasy.: 27,43 g; Węglowodany ogółem: 404,95 g; W tym cukry: 126,75 g; Błonnik pok.: 28,96 g; Sól: 11,44 g;	Wartość energetyczna: 2593,65 kcal; Białko ogółem: 118,73 g; Tłuszcz: 70,96 g; Kw. tł. nasy.: 30,98 g; Węglowodany ogółem: 385,09 g; W tym cukry: 98,92 g; Błonnik pok.: 33,24 g; Sól: 11,44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopki b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmielczna o zaw.80% tł 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopki b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopki b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Hummus z ciecierzycy 40g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopki b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopki b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25g	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopki b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 40g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II ŚN							Surówka z selera i marchwi z olejem (l) b/c 100g (SEL.)			
2024-06-01 sobota	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (l) 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 60g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 60g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150g Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami (l) 150g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 60g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Wafelki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2024-06-01 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Rzodkiew biała 60g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmielczna o zaw.80% tł 15g Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Rzodkiew biała 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Rzodkiew biała 60g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Rzodkiew biała 60g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Seler naciowy 20g (SEL.) Rzodkiew biała 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20g Salata zielona 5g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20g Salata zielona 5g		Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20g Salata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 2458.84 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2606.77 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2621.99 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2066.73 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Kw. tł. nasy: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2390.95 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2944.36 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2147.64 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; W tym cukry: 20.28 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2326.25 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2277.53 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2024-06-02 niedziela	Shiadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pawozek 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pawozek 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szpinak baby 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarozek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szpinak baby 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarozek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szyńska debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarozek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarozek 40 g (MLE) Szyńska debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II SN							Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-06-02 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Brokul gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 50 g Brokul gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokul gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokul gotowany* 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Brokul gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokul gotowany* 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 75 g Brokul gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Brokul gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Brokul gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokul gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)		Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)		
2024-06-02 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z brokuła* 100 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z brokuła* 100 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2094,36 kcal; Białko ogółem: 86,18 g; Tłuszcz: 63,64 g; Kw. tł. nasy.: 28,12 g; Węglowodany ogółem: 304,07 g; W tym cukry: 57,46 g; Błonnik pok.: 22,60 g; Sól: 7,01 g;	Wartość energetyczna: 2229,28 kcal; Białko ogółem: 89,18 g; Tłuszcz: 65,32 g; Kw. tł. nasy.: 28,98 g; Węglowodany ogółem: 332,44 g; W tym cukry: 75,25 g; Błonnik pok.: 24,70 g; Sól: 7,00 g;	Wartość energetyczna: 2189,82 kcal; Białko ogółem: 85,08 g; Tłuszcz: 59,54 g; Kw. tł. nasy.: 15,62 g; Węglowodany ogółem: 328,92 g; W tym cukry: 62,94 g; Błonnik pok.: 27,49 g; Sól: 8,61 g;	Wartość energetyczna: 2184,64 kcal; Białko ogółem: 90,64 g; Tłuszcz: 66,94 g; Kw. tł. nasy.: 30,80 g; Węglowodany ogółem: 311,93 g; W tym cukry: 48,38 g; Błonnik pok.: 21,24 g; Sól: 7,84 g;	Wartość energetyczna: 2307,25 kcal; Białko ogółem: 92,53 g; Tłuszcz: 63,75 g; Kw. tł. nasy.: 28,86 g; Węglowodany ogółem: 348,00 g; W tym cukry: 95,43 g; Błonnik pok.: 16,48 g; Sól: 5,65 g;	Wartość energetyczna: 2792,90 kcal; Białko ogółem: 135,00 g; Tłuszcz: 84,47 g; Kw. tł. nasy.: 33,27 g; Węglowodany ogółem: 386,27 g; W tym cukry: 63,99 g; Błonnik pok.: 28,26 g; Sól: 10,54 g;	Wartość energetyczna: 2317,13 kcal; Białko ogółem: 91,76 g; Tłuszcz: 62,97 g; Kw. tł. nasy.: 28,61 g; Węglowodany ogółem: 352,85 g; W tym cukry: 95,28 g; Błonnik pok.: 16,17 g; Sól: 7,69 g;	Wartość energetyczna: 1986,08 kcal; Białko ogółem: 94,75 g; Tłuszcz: 70,72 g; Kw. tł. nasy.: 29,55 g; Węglowodany ogółem: 259,70 g; W tym cukry: 32,24 g; Błonnik pok.: 34,99 g; Sól: 4,32 g;	Wartość energetyczna: 2262,25 kcal; Białko ogółem: 69,92 g; Tłuszcz: 71,25 g; Kw. tł. nasy.: 26,44 g; Węglowodany ogółem: 343,22 g; W tym cukry: 90,48 g; Błonnik pok.: 18,33 g; Sól: 5,81 g;	Wartość energetyczna: 2874,02 kcal; Białko ogółem: 140,52 g; Tłuszcz: 89,90 g; Kw. tł. nasy.: 35,98 g; Węglowodany ogółem: 388,52 g; W tym cukry: 56,16 g; Błonnik pok.: 28,22 g; Sól: 11,31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 75g (SEL.) Brokuł gotowany* 75g Kompot owocowy* b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Banan 1szt. 1 szt			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Stupki z marchwi "surowe" () 60g (MLE) Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Ser żółty 60g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Ser żółty 60g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Stupki z marchwi "surowe" () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Stupki z marchwi "surowe" () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (SOJ.) Ser żółty 60g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g	Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2273,38 kcal; Białko ogółem: 77,73 g; Tłuszcz: 63,70 g; Kw. tł. nasy.: 23,87 g; Węglowodany ogółem: 359,87 g; W tym cukry: 84,45 g; Błonnik pok.: 27,18 g; Sól: 8,16 g;	Wartość energetyczna: 2625,15 kcal; Białko ogółem: 94,97 g; Tłuszcz: 66,78 g; Kw. tł. nasy.: 27,42 g; Węglowodany ogółem: 416,09 g; W tym cukry: 151,80 g; Błonnik pok.: 26,37 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2124,36 kcal; Białko ogółem: 75,55 g; Tłuszcz: 44,70 g; Kw. tł. nasy.: 10,49 g; Węglowodany ogółem: 368,10 g; W tym cukry: 104,79 g; Błonnik pok.: 27,61 g; Sól: 10,18 g;	Wartość energetyczna: 1998,64 kcal; Białko ogółem: 62,40 g; Tłuszcz: 53,92 g; Kw. tł. nasy.: 23,15 g; Węglowodany ogółem: 329,40 g; W tym cukry: 74,55 g; Błonnik pok.: 20,82 g; Sól: 7,92 g;	Wartość energetyczna: 2250,77 kcal; Białko ogółem: 79,06 g; Tłuszcz: 49,52 g; Kw. tł. nasy.: 22,61 g; Węglowodany ogółem: 377,43 g; W tym cukry: 143,52 g; Błonnik pok.: 16,11 g; Sól: 6,21 g;	Wartość energetyczna: 2797,22 kcal; Białko ogółem: 114,90 g; Tłuszcz: 76,25 g; Kw. tł. nasy.: 38,55 g; Węglowodany ogółem: 428,44 g; W tym cukry: 127,15 g; Błonnik pok.: 26,78 g; Sól: 11,74 g;	Wartość energetyczna: 2313,02 kcal; Białko ogółem: 80,37 g; Tłuszcz: 49,86 g; Kw. tł. nasy.: 22,65 g; Węglowodany ogółem: 391,74 g; W tym cukry: 148,47 g; Błonnik pok.: 16,59 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2057,34 kcal; Białko ogółem: 99,17 g; Tłuszcz: 67,31 g; Kw. tł. nasy.: 23,98 g; Węglowodany ogółem: 281,16 g; W tym cukry: 32,94 g; Błonnik pok.: 41,31 g; Sól: 8,60 g;	Wartość energetyczna: 2025,26 kcal; Białko ogółem: 62,79 g; Tłuszcz: 53,06 g; Kw. tł. nasy.: 18,89 g; Węglowodany ogółem: 331,43 g; W tym cukry: 95,17 g; Błonnik pok.: 13,52 g; Sól: 6,19 g;	Wartość energetyczna: 2296,58 kcal; Białko ogółem: 83,36 g; Tłuszcz: 62,72 g; Kw. tł. nasy.: 36,46 g; Węglowodany ogółem: 359,48 g; W tym cukry: 115,59 g; Błonnik pok.: 20,48 g; Sól: 7,73 g;	Wartość energetyczna: 2982,00 kcal; Białko ogółem: 121,84 g; Tłuszcz: 83,78 g; Kw. tł. nasy.: 42,55 g; Węglowodany ogółem: 450,24 g; W tym cukry: 135,53 g; Błonnik pok.: 26,18 g; Sól: 10,33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzykowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor/bśorki 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml (GLU PSZ.)
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Obiad	Jarzynowa z zacierką (i)-podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (i)-podstawa 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (i) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (i)-podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski na parze 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kalafor gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (i) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Knedle ze śliwka* 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Chrupki kukurydziane 25 g	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor/bśorki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy (i) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor/bśorki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor/bśorki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy (i) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy (i) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Truskawki 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g		Truskawki 100 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g		Truskawki 100 g	
	Wartość energetyczna: 2146.80 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2392.20 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 377.31 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2121.03 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2171.18 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2344.58 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 393.81 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2836.26 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 381.26 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2315.53 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 244.20 g; W tym cukry: 14.15 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 1890.27 kcal; Białko ogółem: 56.12 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2431.62 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2637.15 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 374.57 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 10.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Shiadańskie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sójowego i wody 60 g (SOJ.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor/biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
II SN	Jabiko 1 szt 1 szt											
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza pečczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza pečczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pečczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowane drobno tarte () 50 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza pečczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bigluteny) 60 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bigluteny) 60 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza pečczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 250 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka zielona 20 g Pomidor/biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml									Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 20 g Salatka zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2500,49 kcal; Białko ogółem: 89,30 g; Tłuszcz: 70,09 g; Kw. tł. nasy.: 28,01 g; Węglowodany ogółem: 380,54 g; W tym cukry: 72,28 g; Błonnik pok.: 35,10 g; Sól: 8,14 g;	Wartość energetyczna: 2638,84 kcal; Białko ogółem: 89,30 g; Tłuszcz: 50,86 g; Kw. tł. nasy.: 27,84 g; Węglowodany ogółem: 418,13 g; W tym cukry: 111,69 g; Błonnik pok.: 32,93 g; Sól: 7,96 g;	Wartość energetyczna: 2176,82 kcal; Białko ogółem: 75,88 g; Tłuszcz: 50,86 g; Kw. tł. nasy.: 12,56 g; Węglowodany ogółem: 355,05 g; W tym cukry: 88,23 g; Błonnik pok.: 35,02 g; Sól: 8,20 g;	Wartość energetyczna: 2329,98 kcal; Białko ogółem: 82,32 g; Tłuszcz: 59,51 g; Kw. tł. nasy.: 25,50 g; Węglowodany ogółem: 374,76 g; W tym cukry: 63,71 g; Błonnik pok.: 23,24 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 2509,64 kcal; Białko ogółem: 87,62 g; Tłuszcz: 55,32 g; Kw. tł. nasy.: 25,14 g; Węglowodany ogółem: 421,68 g; W tym cukry: 110,93 g; Błonnik pok.: 19,88 g; Sól: 5,89 g;	Wartość energetyczna: 129,00 g; Tłuszcz: 95,65 g; Kw. tł. nasy.: 34,02 g; Węglowodany ogółem: 449,53 g; W tym cukry: 88,32 g; Błonnik pok.: 27,14 g; Sól: 8,83 g;	Wartość energetyczna: 2510,21 kcal; Białko ogółem: 87,64 g; Tłuszcz: 55,32 g; Kw. tł. nasy.: 25,14 g; Węglowodany ogółem: 421,81 g; W tym cukry: 111,02 g; Błonnik pok.: 19,91 g; Sól: 5,90 g;	Wartość energetyczna: 3044,13 kcal; Białko ogółem: 82,86 g; Tłuszcz: 61,24 g; Kw. tł. nasy.: 25,72 g; Węglowodany ogółem: 289,75 g; W tym cukry: 32,94 g; Błonnik pok.: 43,15 g; Sól: 9,03 g;	Wartość energetyczna: 2007,91 kcal; Białko ogółem: 82,86 g; Tłuszcz: 61,24 g; Kw. tł. nasy.: 25,72 g; Węglowodany ogółem: 343,95 g; W tym cukry: 89,54 g; Błonnik pok.: 17,14 g; Sól: 2,85 g;	Wartość energetyczna: 2192,32 kcal; Białko ogółem: 59,43 g; Tłuszcz: 74,16 g; Kw. tł. nasy.: 22,62 g; Węglowodany ogółem: 381,42 g; W tym cukry: 96,49 g; Błonnik pok.: 36,33 g; Sól: 5,71 g;	Wartość energetyczna: 2504,93 kcal; Białko ogółem: 77,12 g; Tłuszcz: 74,16 g; Kw. tł. nasy.: 28,26 g; Węglowodany ogółem: 381,42 g; W tym cukry: 96,49 g; Błonnik pok.: 36,33 g; Sól: 5,71 g;	Wartość energetyczna: 2701,18 kcal; Białko ogółem: 111,26 g; Tłuszcz: 76,29 g; Kw. tł. nasy.: 33,14 g; Węglowodany ogółem: 402,62 g; W tym cukry: 75,93 g; Błonnik pok.: 27,40 g; Sól: 8,35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Ogórek świeży 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Ogórek świeży 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Pomidor/biskorki 60g, Salata lodowa 20g, Ogórek świeży 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Pomidor/biskorki 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Pomidor/biskorki 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Pomidor 60g, Salata lodowa 20g, Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Pomidor 60g, Salata lodowa 20g, Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Pomidor 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Chleb bezglutenowy 120g (MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Pomidor 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Ogórek świeży 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Pomidor 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60g (SOJ, SOJ), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Ogórek świeży 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Pomidor 60g, Salata lodowa 20g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ)
		ISN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			
2024-06-06 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp (I) 300g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Surowka z selera i jabłka z olejem (I) 150g (SEL, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp (I) 300g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Surowka z selera i jabłka z olejem (I) 150g (SEL, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) (I) 350ml (GLU PSZ, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp- dieta (I) 300g (GLU PSZ, SEL, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150g	Szpinakowa z ziemniakami (I) 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp- dieta (I) 300g (GLU PSZ, SEL, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 100g	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp- dieta (I) 300g (GLU PSZ, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150g	Szpinakowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp- dieta (I) 300g (GLU PSZ, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150g	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp- dieta (I) 300g (GLU PSZ, SEL, SEL), Surowka z selera i jabłka z olejem (I) 150g (SEL, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp- dieta (I) 300g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Surowka z selera i jabłka z olejem (I) 150g (SEL, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp- dieta (I) 300g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Surowka z selera i jabłka z olejem (I) 150g (SEL, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp- dieta (I) 300g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150g	
		PD		Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20g		Chrupki kukurydziane 25g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 5g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 20g (MLE)	Chrupki kukurydziane 25g	Jabko 1 szt 1 szt	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20g	Mus z jabłek (I) z/c 100g	
2024-06-06 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 15g (MLE), Baton szynkowy z kurczak (I) 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor 60g, Salata zielona 20g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, JAJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g (GLU PSZ, JAJ, JAJ), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60g (GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor 60g, Salata zielona 20g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor/biskorki 60g, Salata zielona 20g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 15g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor/biskorki 60g, Salata zielona 20g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 15g (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor 60g, Salata zielona 20g, Twarożek 60g (MLE), Pomidor 60g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ, JAJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor 60g, Salata zielona 20g, Twarożek 60g (MLE), Pomidor 60g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 15g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor 60g, Salata zielona 20g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ, JAJ), Masło extra 82% 15g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor 60g, Salata zielona 20g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g (MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60g (GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor 60g, Salata zielona 20g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, JAJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR, JAJ), Pomidor 60g, Salata zielona 20g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250ml	
		PN	Jabko 1 szt 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, JAJ), Salata zielona 5g	Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ, JAJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, JAJ), Masło extra 82% 5g (MLE), Salata zielona 5g	
		Wartość energetyczna: 2297.13 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2317.20 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 373.77 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2092.19 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2757.69 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 3073.10 kcal; Białko ogółem: 144.02 g; Tłuszcz: 96.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 417.78 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2293.27 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2256.00 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2270.84 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 4.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Rukola 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 150 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chałka 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, SEL.) Rukola 10 g
II SN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 50 g Warzywa po grecku () 50 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dorsz panierowany 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 75 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 50 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 50 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 50 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 75 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, JAJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2185.99 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2455.62 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2221.44 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2041.54 kcal; Białko ogółem: 71.43 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2362.32 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 402.16 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2629.18 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1898.83 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2293.03 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2091.69 kcal; Białko ogółem: 57.40 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2322.05 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2598.18 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 398.96 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 10.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser zółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser zółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Paszet z soczewicy () 40 g (GLUPSZ, JAJ.) Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser zółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Ogórek świeży 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszet z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Paszet z soczewicy () 40 g (GLUPSZ, JAJ.) Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)
									Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			
2024-06-08 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 50 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 50 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 75 g (GLUPSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 50 g (GLUPSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźcia kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźcia kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźcia kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Mieso drobiowe gotowane z udźcia kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
2024-06-08 sobota	Kolejacja	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z ciecielną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser zółty 60 g (MLE) Parówki drobiowe z ciecielną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser zółty 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser zółty 60 g (MLE) Parówki drobiowe z ciecielną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Pomidor 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2218.09 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2352.50 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2031.21 kcal; Białko ogółem: 60.22 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2018.84 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2086.25 kcal; Białko ogółem: 147.23 g; Tłuszcz: 104.85 g; Kw. tł. nasy: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 391.71 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 3109.19 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2086.82 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2202.43 kcal; Białko ogółem: 48.10 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2064.54 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2509.15 kcal; Białko ogółem: 140.91 g; Tłuszcz: 105.23 g; Kw. tł. nasy: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 406.54 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 11.04 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna						
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)					
										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
2024-06-09 niedziela	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 75 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Marchewkowa z zacierką () (b/mleka) 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa (bez glutenu) 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Mizeria 75 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki ruskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Salata lodowa 20 g Mizeria 75 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)						
										Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)						
2024-06-09 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor białko 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor białko 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g						
										Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
2024-06-09 niedziela	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g							
		Wartość energetyczna: 2066.12 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.69 g;		Wartość energetyczna: 2066.12 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 117.18 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.58 g;		Wartość energetyczna: 2213.69 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 10.46 g;		Wartość energetyczna: 2299.30 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.67 g;		Wartość energetyczna: 2785.48 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 11.75 g;		Wartość energetyczna: 2185.79 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 121.30 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.25 g;		Wartość energetyczna: 1997.96 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.25 g;		Wartość energetyczna: 2790.55 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 436.58 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.41 g;	

Oznaczenia alergenów:

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