

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
II SNI									Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Sos zielony () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 300 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD		Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)
Kolejacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baleron wędzony wędzony, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieka ny z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieka ny z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieka ny z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieka ny z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieka ny z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieka ny z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieka ny z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieka ny z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (, może zawierać: MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (, może zawierać: MLE.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (, może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1965.77 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2143.64 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 360.31 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 385.86 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1857.97 kcal; Białko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2080.61 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2707.48 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2084.49 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1925.98 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2067.83 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 2058.06 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 100.97 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2720.23 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 11.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułkapszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ptaszowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułkapszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułkapszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułkapszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułkapszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułkapszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Obiad	Brokuluwa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Płatki ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wolowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Płatki ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wolowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wolowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Blika wiewprzowa z szynki duszona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wolowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Blika wiewprzowa z szynki duszona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wolowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wiewprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wolowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Gulasz wolowy - dieta (bez glutenu) 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Płatki ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Blika wiewprzowa z szynki duszona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wolowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Blika wiewprzowa z szynki duszona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wolowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 25 g			Chrupki kukurydziane 25 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g		
Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna 80 g Salatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2774.70 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 395.50 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2189.44 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2189.06 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2529.24 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 411.58 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 3014.96 kcal; Białko ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 439.67 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2452.52 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 411.28 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2081.88 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; W tym cukry: 35.94 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2300.69 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 2.44 g;	Wartość energetyczna: 2789.59 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 433.10 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 3140.76 kcal; Białko ogółem: 144.43 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 449.56 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 10.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Paszlet rybno (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ogórek świeży 70 g Rozsponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet rybno (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ogórek świeży 70 g Rozsponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszlet rybno (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ogórek świeży 70 g Rozsponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 %0,2l 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rozsponka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rozsponka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Paszlet rybno (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rozsponka 10 g Pomidor 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 70 g Rozsponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 %0,2l 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sznrot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 70 g Rozsponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 %0,2l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet rybno (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Rozsponka 10 g Ogórek świeży 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Paszlet rybno (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Pomidor 70 g Rozsponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	II SNI							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 50 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 50 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/śkórki 60 g Salata 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/śkórki 60 g Salata 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Salata 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) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Salata 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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
	Wartość energetyczna: 1758.91 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2056.10 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1853.94 kcal; Białko ogółem: 64.71 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1801.19 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 268.80 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2021.62 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2450.89 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2015.05 kcal; Białko ogółem: 1759.78 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2015.05 kcal; Białko ogółem: 1759.78 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2018.00 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 17.32 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2430.62 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2558.69 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorośli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorośli	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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
II ŚN								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka szwedzka () 75 g (<u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejka	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor biskórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor biskórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem - podstawa () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2279.74 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2473.41 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2286.50 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2043.88 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2332.13 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2976.55 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.76 g; Węglowodany ogółem: 408.09 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2453.12 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2150.14 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; W tym cukry: 26.54 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2375.58 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2696.41 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kw. tł. nasy.: 52.52 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 3249.62 kcal; Białko ogółem: 143.51 g; Tłuszcz: 114.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.09 g; Węglowodany ogółem: 426.54 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 11.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml Arbuz 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g (PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
II SNI									Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB) Brokuł gotowany* 75 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD			Chrupki kukurydziane 25 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL)	Chrupki kukurydziane 25 g		
Kolejacja	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1964.67 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2083.10 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2011.50 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1910.81 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2078.80 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2311.95 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2061.34 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 1887.30 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 265.54 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2103.78 kcal; Białko ogółem: 61.18 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 2127.04 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2412.90 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SNI								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz sojowy z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD		Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
Kolejacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) 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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt (GOR.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty () 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty () 60 g Sałata zielona 20 g Sałata 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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Buraczki gotowane plasty () 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty () 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Buraczki gotowane plasty () 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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2378.83 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2686.33 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2202.76 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2099.27 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2447.12 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 112.20 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3093.96 kcal; Białko ogółem: 139.58 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2431.89 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 111.99 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2055.66 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 35.91 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2148.46 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 15.81 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2451.64 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 396.63 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 3077.64 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 106.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 15g saszelka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II SV							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety z brokula* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety z brokula* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompotowocowy* 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 (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2115.06 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2292.20 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 109.09 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2071.62 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2150.12 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2268.69 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2659.43 kcal; Białko ogółem: 136.78 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2204.14 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 114.51 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2121.93 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 240.18 g; W tym cukry: 29.83 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2039.13 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2148.51 kcal; Białko ogółem: 58.37 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 115.16 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2746.31 kcal; Białko ogółem: 144.60 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 10.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonie niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Kalarepa 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonie niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Kalarepa 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60 g Kalarepa 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 %0,2l 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonie niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonie niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonie niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonie niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonie niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Kalarepa 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60 g Kalarepa 70 g Roszponka 10 g Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Kawalec 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonie niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Kalarepa 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
	II SN								Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 50 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso z szynki wieprzowej 50 g Surówka żydowska z olejem b/c () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Cynamon 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g			Chrupki kukurydziane 25 g		Arbuz 150 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolejka	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2599.95 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2784.79 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 433.26 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2740.40 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2507.70 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 401.37 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2741.34 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 438.02 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2986.82 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 470.98 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2653.45 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 426.38 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1976.87 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 278.45 g; W tym cukry: 36.50 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2094.02 kcal; Białko ogółem: 59.09 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 13.29 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 2756.65 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 441.65 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 3036.28 kcal; Białko ogółem: 142.09 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 444.49 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Pasztet ryбно (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ogórek świeży 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet ryбно (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ogórek świeży 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet ryбно (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ogórek świeży 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasztet ryбно (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szarol w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet ryбно (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasztet ryбно (Miruna)-warzywny () 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
II ŚN								Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g				
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
PD		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)			
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 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 Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata 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.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 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) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2093.30 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2372.04 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2254.81 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2009.64 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2280.37 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2791.76 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2240.19 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2156.08 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 19.42 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2182.23 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2398.70 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2779.78 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 400.36 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 10.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g (PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	
	II SN							Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR) Salata zielona z kefirem 35 g (MLE) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR) Salata zielona z kefirem 25 g (MLE) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 35 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 60 g Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL) Salata zielona z kefirem 35 g (MLE) Dymia duszona z olejem* (bez glutenu) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kofeiny ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona z kefirem 35 g (MLE) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml
	2024-07-17 środa							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g								Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (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 60 g Salata 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 zielonogórską- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 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) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 60 g Salata 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Salata 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 szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórską- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (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) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1878.13 kcal; Białko ogółem: 65.15 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 300.28 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1979.54 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1946.72 kcal; Białko ogółem: 69.21 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1974.22 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1946.72 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 331.74 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2592.77 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 1686.50 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1686.50 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1910.24 kcal; Białko ogółem: 55.90 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2236.63 kcal; Białko ogółem: 60.06 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 386.12 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2631.89 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata lodowa 20 g 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z soczewicy (l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z soczewicy (l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z soczewicy (l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 20 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z soczewicy (l) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 20 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
II SN									Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Surówka wielowarzynna z olejem (l) 75 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Surówka wielowarzynna z olejem (l) 50 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Surówka wielowarzynna z olejem (l) 75 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c (l) 75 g (SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (l) 350 ml (MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) (b)glutenu 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym (l) 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (l) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Kompotowocowy* 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 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) Ser żółty 50 g (MLE) Salata 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2201.07 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2484.90 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 408.46 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2373.85 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1993.00 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2368.86 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 3041.97 kcal; Białko ogółem: 137.27 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 437.06 g; W tym cukry: 99.67 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2400.93 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 398.30 g; W tym cukry: 110.02 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2131.41 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2343.78 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2668.93 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 425.46 g; W tym cukry: 110.37 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2949.39 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 102.80 g; Kw. tł. nasy.: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 10.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)
	II SNI							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Kalaflorowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem (I) 75 g Warzywa po grecku (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem (I) 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem (I) 50 g Warzywa po grecku (I) 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) (I) 350 ml (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem (I) 75 g Warzywa po grecku (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 50 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 50 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 50 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem (I) 75 g Warzywa po grecku (bez glutenu) (I) 75 g (SEL.) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem (I) 75 g Warzywa po grecku (I) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem (I) 75 g Warzywa po grecku (I) 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD		Nektarynka 1 szt 1 szt		Nektarynka 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Nektarynka 1 szt 1 szt			Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
Kolacja	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1802.63 kcal; Białko ogółem: 69.48 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 274.98 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2020.25 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1934.63 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1824.82 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1959.08 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2391.11 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 1942.11 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 1700.91 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 233.22 g; W tym cukry: 33.65 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1934.74 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1934.74 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2571.87 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twardógółtusty 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g 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)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twardógółtusty 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twardógółtusty 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
II SNI									Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 50 g Surówka wykwintna z olejem b/c 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mlika) (I) 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (I) 50 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (I) 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (I) 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (I) 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ryz z sypko 200 g Potrawka drobiowa (I) (b)glutenu 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz sojowy z warzywami (I) 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte (I) 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
Kolejaja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieciąną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ogórek świeży 70 g Kiełki brokuła 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.) Ogórek świeży 70 g Kiełki brokuła 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieciąną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokuła 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) Parówki drobiowe z cieciąną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 70 g Kiełki brokuła 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) Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70 g Kiełki brokuła 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) Parówki drobiowe z cieciąną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twardógółtusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2110.86 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 288.50 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2244.85 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2154.57 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 358.65 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2152.03 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2990.83 kcal; Białko ogółem: 145.46 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2129.07 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2017.05 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 267.55 g; W tym cukry: 20.73 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2286.26 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 112.28 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2335.59 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2915.24 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 405.75 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Doroshi	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Doroshi	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) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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) Twarożek z ziolami 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziolami 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziolami 40 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziolami 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziolami 40 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziolami 40 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
II SN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizerna 75 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizerna 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Sznajak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Sznajak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Kotlet schabowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 60 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Sznajak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 150 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Sznajak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany 60 g Mizerna 75 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml (MLE, SEL, SEL.) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Sznajak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml (MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Mizerna 75 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Sznajak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Sznajak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (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 zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (l) 60 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 zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 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) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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 zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) 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 zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (l) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (l) 60 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (l) 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 zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Jabłko 1 szt 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.) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1865.73 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2032.69 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 320.29 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1967.40 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1906.96 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1997.95 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2507.53 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2047.20 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1761.34 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 250.22 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1889.19 kcal; Białko ogółem: 59.81 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2326.18 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2501.27 kcal; Białko ogółem: 127.14 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.63 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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