

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2024-06-10 poniedziałek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Jogurtowoce 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)									
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźcą kurczaka 60 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Sznajki gotowane z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 300 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g
			Mandarynka 1 szt		Mus z jabłek () z/c 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Mus z jabłek () z/c 150 g		Mandarynka 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)
2024-06-10 poniedziałek	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baleron w pieprzu 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 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) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 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) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 debowa drobiowa kielbasa 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 ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	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 owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	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 owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	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: 2144.75 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2204.05 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2070.90 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1897.43 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2059.70 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2709.32 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 386.67 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2063.59 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1935.44 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 264.96 g; W tym cukry: 30.50 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1913.59 kcal; Białko ogółem: 50.43 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 2097.06 kcal; Białko ogółem: 63.66 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2759.69 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt. Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 60 g (MLE) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SN									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Gulasz wołowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 50 g Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Buraczki oprószone (I) 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Blika pieprzowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Buraczki oprószone (I) 50 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) b/c 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Gulasz wołowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone (I) 50 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) b/c 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL.) Placki ziemniaczane (I) 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (I) 75 g Surówka z seleria i marchwi z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Blika pieprzowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JEJCZ.) Blika pieprzowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy -dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 25 g			Chrupki kukurydziane 25 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
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) Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka debowa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/iskórki 60 g Salata zielona 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/iskórki 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Paszet z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 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 Salata zielona 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) Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Salatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka wiosenna 80 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) Paszet z soczewicy (I) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2648,86 kcal; Białko ogółem: 89,66 g; Tłuszcz: 99,15 g; Kw. tł. nasy.: 40,98 g; Węglowodany ogółem: 360,25 g; W tym cukry: 84,69 g; Błonnik pok.: 27,79 g; Sol: 7,23 g;	Wartość energetyczna: 2778,59 kcal; Białko ogółem: 90,29 g; Tłuszcz: 97,02 g; Kw. tł. nasy.: 40,83 g; Węglowodany ogółem: 396,49 g; W tym cukry: 103,65 g; Błonnik pok.: 26,90 g; Sol: 6,97 g;	Wartość energetyczna: 2268,10 kcal; Białko ogółem: 81,70 g; Tłuszcz: 58,26 g; Kw. tł. nasy.: 13,61 g; Węglowodany ogółem: 367,80 g; W tym cukry: 100,25 g; Błonnik pok.: 30,14 g; Sol: 7,96 g;	Wartość energetyczna: 2181,46 kcal; Białko ogółem: 93,67 g; Tłuszcz: 58,47 g; Kw. tł. nasy.: 27,16 g; Węglowodany ogółem: 332,34 g; W tym cukry: 87,25 g; Błonnik pok.: 27,84 g; Sol: 7,16 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; Sol: 5,28 g;	Wartość energetyczna: 2992,15 kcal; Białko ogółem: 139,34 g; Tłuszcz: 82,34 g; Kw. tł. nasy.: 30,57 g; Węglowodany ogółem: 439,28 g; W tym cukry: 97,06 g; Błonnik pok.: 34,55 g; Sol: 9,81 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; Sol: 5,18 g;	Wartość energetyczna: 2074,21 kcal; Białko ogółem: 101,17 g; Tłuszcz: 65,18 g; Kw. tł. nasy.: 27,41 g; Węglowodany ogółem: 288,85 g; W tym cukry: 36,28 g; Błonnik pok.: 36,11 g; Sol: 9,55 g;	Wartość energetyczna: 2301,35 kcal; Białko ogółem: 74,84 g; Tłuszcz: 68,06 g; Kw. tł. nasy.: 23,28 g; Węglowodany ogółem: 352,41 g; W tym cukry: 83,83 g; Błonnik pok.: 20,33 g; Sol: 2,59 g;	Wartość energetyczna: 2790,25 kcal; Białko ogółem: 86,58 g; Tłuszcz: 83,66 g; Kw. tł. nasy.: 25,98 g; Węglowodany ogółem: 434,26 g; W tym cukry: 110,36 g; Błonnik pok.: 41,23 g; Sol: 5,40 g;	Wartość energetyczna: 3117,95 kcal; Białko ogółem: 144,96 g; Tłuszcz: 89,79 g; Kw. tł. nasy.: 33,71 g; Węglowodany ogółem: 449,16 g; W tym cukry: 93,08 g; Błonnik pok.: 36,26 g; Sol: 10,25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
Shiadinganie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR) Truskawki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Ser żółty 20 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR) Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 10 g Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR) Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor/b/skórki 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor/b/skórki 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 10 g Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ, JAJ.) Budyń o smaku czekoladowym 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 10 g Truskawki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR) Truskawki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR) Roszponka 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 10 g Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 10 g Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU PSZ, JAJ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 50 g Marchew oprószana z olejem (I) 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 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 Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Błkitka z fileta kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 50 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Błkitka z fileta kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Błkitka z fileta kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (I) 75 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Truskawki 100 g			Truskawki 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt		Truskawki 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) 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, MLE) 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/skórki 60 g Salata 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor/b/skórki 60 g Salata 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor/b/skórki 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.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor/b/skórki 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 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.) 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.) 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: 1871.73 kcal; Białko ogółem: 66.88 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 272.64 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2112.46 kcal; Białko ogółem: 71.82 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1864.80 kcal; Białko ogółem: 63.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1850.00 kcal; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 273.87 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2034.30 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2529.80 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2076.80 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1839.66 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 248.04 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1955.59 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2421.10 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2651.60 kcal; Białko ogółem: 128.01 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 10.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Ser topiony 50 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Ser topiony 50 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt, Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt, Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt, Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE), Pomidor 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), Ser topiony 50 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 60 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)
II ŚN								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Sałata szwedzka () 150 g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Sałata szwedzka () 100 g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Sałata szwedzka () 150 g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLUPSZ, JAJ), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Sałata szwedzka b/c () 150 g (GOR), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL, GLU ŻYT), Ryż na sypko 200 g, Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (JAJ), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Sałata szwedzka () 75 g (GOR), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Sałata szwedzka () 150 g (GOR), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, GLU JECZ.), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLUPSZ, JAJ), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* 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 (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 150 g (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Pomidor/biskorki 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Pomidor/biskorki 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ser zółty 50 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 150 g (SEL), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wedzona, 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 Graham 30 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ser zółty 50 g (MLE), Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 150 g (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ser zółty 50 g (MLE), Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 150 g (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE), Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g, Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	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 (MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g, Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g, Sok jablkowy 100 % 0,2l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g, Dżem 25 g 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: 2398,74 kcal; Białko ogółem: 70,39 g; Tłuszcz: 82,42 g; Kw. tł. nasy: 35,51 g; Węglowodany ogółem: 358,40 g; W tym cukry: 86,18 g; Błonnik pok.: 33,56 g; Sól: 10,09 g;	Wartość energetyczna: 2592,41 kcal; Białko ogółem: 70,39 g; Tłuszcz: 89,24 g; Kw. tł. nasy: 41,81 g; Węglowodany ogółem: 389,36 g; W tym cukry: 105,26 g; Błonnik pok.: 30,24 g; Sól: 9,26 g;	Wartość energetyczna: 2405,50 kcal; Białko ogółem: 79,25 g; Tłuszcz: 56,54 g; Kw. tł. nasy: 13,00 g; Węglowodany ogółem: 413,67 g; W tym cukry: 116,40 g; Błonnik pok.: 33,30 g; Sól: 12,04 g;	Wartość energetyczna: 2162,88 kcal; Białko ogółem: 69,79 g; Tłuszcz: 62,30 g; Kw. tł. nasy: 32,74 g; Węglowodany ogółem: 342,66 g; W tym cukry: 82,01 g; Błonnik pok.: 27,61 g; Sól: 6,87 g;	Wartość energetyczna: 2451,13 kcal; Białko ogółem: 136,71 g; Tłuszcz: 94,19 g; Kw. tł. nasy: 44,94 g; Węglowodany ogółem: 436,94 g; W tym cukry: 131,30 g; Błonnik pok.: 30,95 g; Sól: 5,77 g;	Wartość energetyczna: 3095,55 kcal; Białko ogółem: 136,71 g; Tłuszcz: 76,93 g; Kw. tł. nasy: 36,54 g; Węglowodany ogółem: 436,94 g; W tym cukry: 102,22 g; Błonnik pok.: 24,13 g; Sól: 5,77 g;	Wartość energetyczna: 2572,12 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: 2494,58 kcal; Białko ogółem: 76,54 g; Tłuszcz: 77,79 g; Kw. tł. nasy: 48,72 g; Węglowodany ogółem: 374,09 g; W tym cukry: 106,07 g; Błonnik pok.: 14,82 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 2850,40 kcal; Białko ogółem: 144,91 g; Tłuszcz: 114,27 g; Kw. tł. nasy: 46,27 g; Węglowodany ogółem: 419,03 g; W tym cukry: 123,17 g; Błonnik pok.: 33,52 g; Sól: 11,51 g;	Wartość energetyczna: 3368,62 kcal; Białko ogółem: 144,91 g; Tłuszcz: 114,27 g; Kw. tł. nasy: 46,27 g; Węglowodany ogółem: 455,39 g; W tym cukry: 133,35 g; Błonnik pok.: 36,99 g; Sól: 11,51 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Arbuz 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa/dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)
	ISN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, 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 oprószonej z olejem () 75 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLUPSZ, 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 oprószonej z olejem () 50 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 75 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 50 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 75 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 50 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, 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 Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/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 oprószonej z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurtowoce 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		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) 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	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, 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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) 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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) 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: 1973.90 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2092.33 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 105.53 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.49 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: 1947.05 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2115.03 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2339.65 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2070.58 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 104.94 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 1896.53 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 265.54 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2112.93 kcal; Białko ogółem: 61.68 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 2.82 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: 2440.60 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pomidor/biskorki 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pomidor/biskorki 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 40g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE), Budyń o smaku śmietankowym b/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLUPSZ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pomidor 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb Graham 120g (GLUPSZ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 120g (MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Ogórek świeży 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 70g, Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym z/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 40g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml, Budyń o smaku śmietankowym b/c 150ml (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)										
2024-06-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Surowka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Surowka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Surowka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Marchew oprószana z olejem (I) 50g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Klopsik wieprzowy 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Marchew oprószana z olejem (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Klopsik wieprzowy 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Marchew oprószana z olejem (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz sojowy z warzywami (I) 150g (GLUPSZ, SOJ, SEL, MLE), Surowka z marchwi i jabłka z olejem (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	Koperkowa z ryżem (I) 350ml (MLE, SEL), Ziemiaki młode z koperkiem gotowane (I) 200g, Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Klopsik wieprzowy 60g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Marchew oprószana z olejem (I) 75g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Kukinia pieczona z olejem * 75g, Kompot owocowy* z/c 250ml	
				Jabliko 1 szt 1 szt	Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30g (GLUPSZ, MLE), Twaróg półtłusty 20g (MLE.)	Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	Jabliko 1 szt 1 szt	Jabliko 1 szt 1 szt	Wafelki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)		
2024-06-15 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLUPSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Musztarda 15g, saszetka 1 szt (GOR.), Pomidor 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Ketchup 15g, saszetka 1 szt (SOJ.), Pomidor 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ.), Buraczki gotowane/plasty (I) 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ.), Buraczki gotowane/plasty (I) 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLUPSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Serek homo. naturalny 40g (MLE), Buraczki gotowane/plasty (I) 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLUPSZ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ.), Buraczki gotowane/plasty (I) 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLUPSZ, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ.), Pomidor 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g (MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b,sojowego i wody 60g (SOJ.), Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLUPSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Buraczki gotowane/plasty (I) 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLUPSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80g, Buraczki gotowane/plasty (I) 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna granulowana z/c 250ml	
					Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE), Rogal maślane 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)							
2024-06-15 sobota	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE), Rogal maślane 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE), Rogal maślane 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)			Chleb Graham 30g (GLUPSZ, MLE), Masło extra 82% 5g (MLE), Twaróg półtłusty 20g (MLE), Sałata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE), Rogal maślane 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2303,73 kcal; Białko ogółem: 86,16 g; Tłuszcz: 82,83 g; Kw. tł. nasy.: 27,65 g; Węglowodany ogółem: 315,35 g; W tym cukry: 53,21 g; Błonnik pok.: 23,26 g; Sól: 6,77 g;	Wartość energetyczna: 2572,23 kcal; Białko ogółem: 83,16 g; Tłuszcz: 83,79 g; Kw. tł. nasy.: 29,36 g; Węglowodany ogółem: 356,77 g; W tym cukry: 83,89 g; Błonnik pok.: 24,88 g; Sól: 6,88 g;	Wartość energetyczna: 2086,66 kcal; Białko ogółem: 82,1 g; Tłuszcz: 63,75 g; Kw. tł. nasy.: 14,03 g; Węglowodany ogółem: 312,93 g; W tym cukry: 58,07 g; Błonnik pok.: 26,26 g; Sól: 8,81 g;	Wartość energetyczna: 2076,46 kcal; Białko ogółem: 100,37 g; Tłuszcz: 64,27 g; Kw. tł. nasy.: 26,96 g; Węglowodany ogółem: 293,12 g; W tym cukry: 54,89 g; Błonnik pok.: 19,92 g; Sól: 6,88 g;	Wartość energetyczna: 2305,31 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: 7,72 g;	Wartość energetyczna: 2039,96 kcal; Białko ogółem: 99,98 g; Tłuszcz: 65,98 g; Kw. tł. nasy.: 28,59 g; Węglowodany ogółem: 332,73 g; W tym cukry: 88,13 g; Błonnik pok.: 18,49 g; Sól: 6,52 g;	Wartość energetyczna: 2290,08 kcal; Białko ogółem: 90,95 g; Tłuszcz: 73,11 g; Kw. tł. nasy.: 23,53 g; Węglowodany ogółem: 271,37 g; W tym cukry: 37,40 g; Błonnik pok.: 34,83 g; Sól: 9,31 g;	Wartość energetyczna: 1902,36 kcal; Białko ogółem: 72,23 g; Tłuszcz: 67,27 g; Kw. tł. nasy.: 21,03 g; Węglowodany ogółem: 272,08 g; W tym cukry: 61,64 g; Błonnik pok.: 15,49 g; Sól: 6,46 g;	Wartość energetyczna: 2104,54 kcal; Białko ogółem: 128,90 g; Tłuszcz: 53,31 g; Kw. tł. nasy.: 21,03 g; Węglowodany ogółem: 339,11 g; W tym cukry: 81,96 g; Błonnik pok.: 35,49 g; Sól: 7,04 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszaný 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 salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt Ketchup 15g saszetka 1 szt	Chleb mieszaný 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 salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobiowa drobniawa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Banian 1szt. 1 szt Mix salat 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>) Banian 1szt. 1 szt Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszaný 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 tostowa- drobiowa, średnio drob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix salat 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>) Banian 1szt. 1 szt Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, 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 salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Banian 1szt. 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszaný 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 tostowa- drobiowa, średnio drob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
ISN								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/k z/s 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* 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/k z/s 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* 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/k z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Drynka duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* 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/k z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Drynka duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* 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/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* 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/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* 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/k z/s 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/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/k z/s 100 g Kotlety z brokuła* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* 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/k z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 75 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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	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 mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, 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 mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor/iskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor/iskorki 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 wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor/iskorki 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 wiśniowa- wiewprzowa, 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, 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 wiśniowa- wiewprzowa, 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 bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, 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 mieszaný 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 mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wiewprzowa, 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
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb mieszaný 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		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: 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: 91,23 g; Tłuszcz: 70,91 g; Kw. tł. nasy.: 31,43 g; Węglowodany ogółem: 294,82 g; W tym cukry: 63,86 g; Błonnik pok.: 23,66 g; Sól: 7,86 g;	Wartość energetyczna: 2387,69 kcal; Białko ogółem: 109,98 g; Tłuszcz: 62,69 g; Kw. tł. nasy.: 27,32 g; Węglowodany ogółem: 370,75 g; W tym cukry: 139,88 g; Błonnik pok.: 18,29 g; Sól: 6,05 g;	Wartość energetyczna: 2637,13 kcal; Białko ogółem: 135,94 g; Tłuszcz: 82,88 g; Kw. tł. nasy.: 33,00 g; Węglowodany ogółem: 359,38 g; W tym cukry: 85,70 g; Błonnik pok.: 26,02 g; Sól: 9,82 g;	Wartość energetyczna: 2323,14 kcal; Białko ogółem: 89,95 g; Tłuszcz: 61,48 g; Kw. tł. nasy.: 27,20 g; Węglowodany ogółem: 359,09 g; W tym cukry: 138,36 g; Błonnik pok.: 17,50 g; Sól: 5,99 g;	Wartość energetyczna: 2121,93 kcal; Białko ogółem: 114,99 g; Tłuszcz: 85,14 g; Kw. tł. nasy.: 39,08 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: 2267,51 kcal; Białko ogółem: 59,77 g; Tłuszcz: 60,32 g; Kw. tł. nasy.: 24,18 g; Węglowodany ogółem: 380,62 g; W tym cukry: 139,01 g; Błonnik pok.: 25,68 g; Sól: 4,98 g;	Wartość energetyczna: 2774,01 kcal; Białko ogółem: 143,76 g; Tłuszcz: 92,35 g; Kw. tł. nasy.: 37,33 g; Węglowodany ogółem: 354,16 g; W tym cukry: 65,89 g; Błonnik pok.: 27,83 g; Sól: 10,36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	ISN								Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (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>MLE</u>) Arbuz 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 250g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 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 Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g				Chrupki kukurydziane 25 g		Arbuz 150 g		Chrupki kukurydziane 25 g
Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Sałata 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 pomidorowy 0,3l 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 20 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2661,27 kcal; Białko ogółem: 98,56 g; Tłuszcz: 70,09 g; Kw. tł. nasy.: 26,94 g; Węglowodany ogółem: 413,06 g; W tym cukry: 77,57 g; Błonnik pok.: 29,93 g; Sól: 6,34 g;	Wartość energetyczna: 2839,82 kcal; Białko ogółem: 104,43 g; Tłuszcz: 73,35 g; Kw. tł. nasy.: 29,01 g; Węglowodany ogółem: 444,62 g; W tym cukry: 90,52 g; Błonnik pok.: 30,55 g; Sól: 6,49 g;	Wartość energetyczna: 2046,50 kcal; Białko ogółem: 71,81 g; Tłuszcz: 49,06 g; Kw. tł. nasy.: 12,38 g; Węglowodany ogółem: 340,90 g; W tym cukry: 80,06 g; Błonnik pok.: 23,09 g; Sól: 8,93 g;	Wartość energetyczna: 2525,48 kcal; Białko ogółem: 89,65 g; Tłuszcz: 64,49 g; Kw. tł. nasy.: 25,87 g; Węglowodany ogółem: 398,50 g; W tym cukry: 73,97 g; Błonnik pok.: 26,99 g; Sól: 7,30 g;	Wartość energetyczna: 2756,21 kcal; Białko ogółem: 101,73 g; Tłuszcz: 68,63 g; Kw. tł. nasy.: 27,91 g; Węglowodany ogółem: 434,60 g; W tym cukry: 88,85 g; Błonnik pok.: 25,42 g; Sól: 6,21 g;	Wartość energetyczna: 3004,60 kcal; Białko ogółem: 116,07 g; Tłuszcz: 76,10 g; Kw. tł. nasy.: 30,80 g; Węglowodany ogółem: 468,11 g; W tym cukry: 89,60 g; Błonnik pok.: 32,34 g; Sól: 8,45 g;	Wartość energetyczna: 2671,23 kcal; Białko ogółem: 99,69 g; Tłuszcz: 66,96 g; Kw. tł. nasy.: 27,34 g; Węglowodany ogółem: 423,51 g; W tym cukry: 89,60 g; Błonnik pok.: 24,90 g; Sól: 6,26 g;	Wartość energetyczna: 2183,83 kcal; Białko ogółem: 96,52 g; Tłuszcz: 66,94 g; Kw. tł. nasy.: 24,23 g; Węglowodany ogółem: 293,94 g; W tym cukry: 34,27 g; Błonnik pok.: 39,69 g; Sól: 7,36 g;	Wartość energetyczna: 2080,78 kcal; Białko ogółem: 60,50 g; Tłuszcz: 57,17 g; Kw. tł. nasy.: 20,40 g; Węglowodany ogółem: 338,87 g; W tym cukry: 94,45 g; Błonnik pok.: 13,57 g; Sól: 5,13 g;	Wartość energetyczna: 2563,08 kcal; Białko ogółem: 96,17 g; Tłuszcz: 61,73 g; Kw. tł. nasy.: 29,34 g; Węglowodany ogółem: 410,19 g; W tym cukry: 89,07 g; Błonnik pok.: 28,28 g; Sól: 6,68 g;	Wartość energetyczna: 3072,57 kcal; Białko ogółem: 140,16 g; Tłuszcz: 82,37 g; Kw. tł. nasy.: 28,63 g; Węglowodany ogółem: 446,77 g; W tym cukry: 83,65 g; Błonnik pok.: 30,23 g; Sól: 8,31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) 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) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) 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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata 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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml 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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR.) Salata zielona 20 g 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) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kwaszony małosolny 60 g Salata 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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II SN							Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salatazielona 5 g			
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabolka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabolka z olejem () 50 g (SEL.) Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez mlika) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z selera i jabolka z olejem () 75 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabolka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 60 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml Surówka z selera i jabolka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos pomidorowy 100 ml Surówka z selera i jabolka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Babka piaskowa 60g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Babka piaskowa 60g (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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	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.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2043,87 kcal; Białko ogółem: 83,16 g; Tłuszcz: 54,26 g; Kw. tł. nasy.: 24,08 g; Węglowodany ogółem: 310,71 g; W tym cukry: 60,16 g; Błonnik pok.: 26,84 g; Sól: 8,85 g;	Wartość energetyczna: 2329,08 kcal; Białko ogółem: 87,54 g; Tłuszcz: 66,03 g; Kw. tł. nasy.: 28,21 g; Węglowodany ogółem: 348,52 g; W tym cukry: 78,43 g; Błonnik pok.: 25,70 g; Sól: 8,65 g;	Wartość energetyczna: 2123,35 kcal; Białko ogółem: 77,81 g; Tłuszcz: 46,77 g; Kw. tł. nasy.: 13,21 g; Węglowodany ogółem: 353,54 g; W tym cukry: 80,32 g; Błonnik pok.: 26,64 g; Sól: 9,93 g;	Wartość energetyczna: 1988,85 kcal; Białko ogółem: 81,23 g; Tłuszcz: 48,84 g; Kw. tł. nasy.: 24,23 g; Węglowodany ogółem: 312,44 g; W tym cukry: 48,59 g; Błonnik pok.: 24,46 g; Sól: 8,57 g;	Wartość energetyczna: 2262,48 kcal; Białko ogółem: 86,82 g; Tłuszcz: 57,23 g; Kw. tł. nasy.: 25,55 g; Węglowodany ogółem: 350,95 g; W tym cukry: 81,00 g; Błonnik pok.: 20,58 g; Sól: 5,99 g;	Wartość energetyczna: 2753,30 kcal; Białko ogółem: 126,96 g; Tłuszcz: 80,12 g; Kw. tł. nasy.: 34,38 g; Węglowodany ogółem: 387,03 g; W tym cukry: 85,30 g; Błonnik pok.: 30,34 g; Sól: 8,94 g;	Wartość energetyczna: 2222,30 kcal; Białko ogółem: 85,54 g; Tłuszcz: 57,20 g; Kw. tł. nasy.: 25,47 g; Węglowodany ogółem: 344,12 g; W tym cukry: 85,32 g; Błonnik pok.: 21,98 g; Sól: 6,03 g;	Wartość energetyczna: 2030,86 kcal; Białko ogółem: 97,15 g; Tłuszcz: 61,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,74 g; Węglowodany ogółem: 357,59 g; W tym cukry: 78,19 g; Błonnik pok.: 34,85 g; Sól: 11,86 g;	Wartość energetyczna: 2182,82 kcal; Białko ogółem: 66,67 g; Tłuszcz: 56,85 g; Kw. tł. nasy.: 21,74 g; Węglowodany ogółem: 352,59 g; W tym cukry: 78,19 g; Błonnik pok.: 34,85 g; Sól: 5,21 g;	Wartość energetyczna: 2356,04 kcal; Białko ogółem: 81,43 g; Tłuszcz: 66,90 g; Kw. tł. nasy.: 32,82 g; Węglowodany ogółem: 357,59 g; W tym cukry: 79,88 g; Błonnik pok.: 34,54 g; Sól: 6,78 g;	Wartość energetyczna: 2741,33 kcal; Białko ogółem: 122,39 g; Tłuszcz: 79,64 g; Kw. tł. nasy.: 37,03 g; Węglowodany ogółem: 392,43 g; W tym cukry: 73,57 g; Błonnik pok.: 31,80 g; Sól: 9,83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka 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, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka 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 (MLE.) 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 Bułka 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, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka 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, MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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 Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiewka 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka 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, MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt
II ŚN									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.) Kompot owocowy* 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.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g (PSZ.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gyros z kurczaka 60 g (GOR.) Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Zrazik drobiowy z udzka gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 35 g (MLE.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos ziolowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Salata zielona z kefirem 35 g (MLE.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 35 g (MLE.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mieso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				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 (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 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	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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/b/skórki 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g 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 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 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	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	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Bułka 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka 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: 2098.54 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2065.72 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2117.98 kcal; Białko ogółem: 67.31 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2175.61 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2569.96 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2325.71 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 131.36 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 1678.89 kcal; Białko ogółem: 57.30 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 32.59 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2029.24 kcal; Białko ogółem: 59.46 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2274.71 kcal; Białko ogółem: 59.46 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2609.08 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 378.72 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 60 g, Sałata 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor/biskorki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor/biskorki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor 60 g, Sałata 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor 60 g, Sałata 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.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor 60 g, Sałata 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Ogórek świeży 60 g, Sałata 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Ogórek świeży 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.), Ogórek świeży 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SN								Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Surówka Coleslaw (I) 75 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 50 g, Surówka Coleslaw (I) 50 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 50 g, Marchew gotowana z olejem (I) 50 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z kapusty białej z olejem b/c (I) 75 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) (b/glutenu) 300 g (SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (I) 300 g (GLU PSZ, SEL.), Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, SEL.), Brokuł gotowany* 75 g, Marchew gotowana z olejem (I) 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jabko 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 30g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, 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, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (GLU PSZ, SEL.), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor/biskorki 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor/biskorki 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Ser żółty 50 g (MLE), Sałata 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), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, 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), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Ser żółty 50 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Sałata 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, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 20 g (MLE), Sałata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 20 g (MLE), Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 20 g (MLE), Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2214,78 kcal; Białko ogółem: 69,54 g; Tłuszcz: 60,46 g; Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Węglowodany ogółem: 362,01 g; W tym cukry: 88,80 g; Błonnik pok.: 30,10 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2495,44 kcal; Białko ogółem: 84,02 g; Tłuszcz: 63,69 g; Kw. tł. nasy.: 23,40 g; Węglowodany ogółem: 410,90 g; W tym cukry: 107,85 g; Błonnik pok.: 27,98 g; Sól: 6,07 g;	Wartość energetyczna: 2380,23 kcal; Białko ogółem: 70,71 g; Tłuszcz: 58,95 g; Kw. tł. nasy.: 12,41 g; Węglowodany ogółem: 406,68 g; W tym cukry: 110,11 g; Błonnik pok.: 32,13 g; Sól: 6,07 g;	Wartość energetyczna: 2020,70 kcal; Białko ogółem: 75,42 g; Tłuszcz: 57,68 g; Kw. tł. nasy.: 24,17 g; Węglowodany ogółem: 310,52 g; W tym cukry: 49,17 g; Błonnik pok.: 25,51 g; Sól: 7,90 g;	Wartość energetyczna: 2396,56 kcal; Białko ogółem: 91,75 g; Tłuszcz: 56,77 g; Kw. tł. nasy.: 22,38 g; Węglowodany ogółem: 391,22 g; W tym cukry: 108,48 g; Błonnik pok.: 22,36 g; Sól: 9,95 g;	Wartość energetyczna: 3069,67 kcal; Białko ogółem: 136,43 g; Tłuszcz: 93,75 g; Kw. tł. nasy.: 38,80 g; Węglowodany ogółem: 437,06 g; W tym cukry: 99,35 g; Błonnik pok.: 33,67 g; Sól: 9,95 g;	Wartość energetyczna: 2428,63 kcal; Białko ogółem: 92,62 g; Tłuszcz: 56,98 g; Kw. tł. nasy.: 22,40 g; Węglowodany ogółem: 398,30 g; W tym cukry: 109,70 g; Błonnik pok.: 23,18 g; Sól: 6,14 g;	Wartość energetyczna: 2139,02 kcal; Białko ogółem: 84,67 g; Tłuszcz: 69,33 g; Kw. tł. nasy.: 26,49 g; Węglowodany ogółem: 313,00 g; W tym cukry: 43,05 g; Błonnik pok.: 38,43 g; Sól: 6,59 g;	Wartość energetyczna: 2367,95 kcal; Białko ogółem: 82,31 g; Tłuszcz: 65,58 g; Kw. tł. nasy.: 21,90 g; Węglowodany ogółem: 381,55 g; W tym cukry: 108,80 g; Błonnik pok.: 21,56 g; Sól: 4,18 g;	Wartość energetyczna: 2673,13 kcal; Białko ogółem: 82,31 g; Tłuszcz: 78,76 g; Kw. tł. nasy.: 34,10 g; Węglowodany ogółem: 426,99 g; W tym cukry: 111,65 g; Błonnik pok.: 32,84 g; Sól: 6,17 g;	Wartość energetyczna: 2977,09 kcal; Białko ogółem: 132,92 g; Tłuszcz: 105,72 g; Kw. tł. nasy.: 47,23 g; Węglowodany ogółem: 389,32 g; W tym cukry: 61,99 g; Błonnik pok.: 33,79 g; Sól: 11,02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 70g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 70g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 70g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor biskorki 70g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10g Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor biskorki 70g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Roszponka 10g Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 70g Roszponka 10g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Twaróg półtusty 60g (MLE)	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurtowoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtusty 60g (MLE)
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)										
2024-06-21 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty młodej z olejem () 75g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 60g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surowka z kapusty młodej z olejem () 50g Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty młodej z olejem () 75g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 50g (RYB.) Surowka z kapusty młodej z olejem () 75g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 75g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty młodej z olejem () 75g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Dorsz) 60g (RYB.) Surowka z kapusty młodej z olejem () 75g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Pulpetrybny (Miruna) 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Arbuz 150g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Jabłko 1 szt 1 szt		Arbuz 150g		Ciasto drożdżowe 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
2024-06-21 piątek	Kolacja	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Ogórek świeży 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Ogórek świeży 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor biskorki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor biskorki 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20g	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 60g Ogórek świeży 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 1802.63 kcal; Białko ogółem: 69.48g; Tłuszcz: 51.65g; Kw. tł. nasy.: 23.46g; Węglowodany ogółem: 274.98g; W tym cukry: 63.02g; Błonnik pok.: 21.69g; Sól: 7.80g;	Wartość energetyczna: 2068.25 kcal; Białko ogółem: 74.07g; Tłuszcz: 57.48g; Kw. tł. nasy.: 24.42g; Węglowodany ogółem: 324.93g; W tym cukry: 107.06g; Błonnik pok.: 20.58g; Sól: 5.72g;	Wartość energetyczna: 1946.63 kcal; Białko ogółem: 74.07g; Tłuszcz: 47.81g; Kw. tł. nasy.: 11.35g; Węglowodany ogółem: 315.76g; W tym cukry: 78.37g; Błonnik pok.: 23.17g; Sól: 10.62g;	Wartość energetyczna: 1912.95 kcal; Białko ogółem: 67.01g; Tłuszcz: 50.47g; Kw. tł. nasy.: 23.17g; Węglowodany ogółem: 305.47g; W tym cukry: 93.88g; Błonnik pok.: 21.62g; Sól: 5.72g;	Wartość energetyczna: 2001.08 kcal; Białko ogółem: 101.52g; Tłuszcz: 65.47g; Kw. tł. nasy.: 23.90g; Węglowodany ogółem: 316.91g; W tym cukry: 78.93g; Błonnik pok.: 18.37g; Sól: 4.53g;	Wartość energetyczna: 2451.67 kcal; Białko ogółem: 151.52g; Tłuszcz: 65.47g; Kw. tł. nasy.: 26.43g; Węglowodany ogółem: 375.29g; W tym cukry: 78.93g; Błonnik pok.: 26.85g; Sól: 11.70g;	Wartość energetyczna: 1957.11 kcal; Białko ogółem: 77.47g; Tłuszcz: 51.36g; Kw. tł. nasy.: 23.89g; Węglowodany ogółem: 306.82g; W tym cukry: 100.47g; Błonnik pok.: 17.57g; Sól: 4.40g;	Wartość energetyczna: 1748.91 kcal; Białko ogółem: 77.47g; Tłuszcz: 57.69g; Kw. tł. nasy.: 25.73g; Węglowodany ogółem: 244.26g; W tym cukry: 45.65g; Błonnik pok.: 28.73g; Sól: 6.41g;	Wartość energetyczna: 2001.65 kcal; Białko ogółem: 56.29g; Tłuszcz: 60.37g; Kw. tł. nasy.: 22.04g; Węglowodany ogółem: 315.05g; W tym cukry: 96.21g; Błonnik pok.: 17.98g; Sól: 4.79g;	Wartość energetyczna: 2199.08 kcal; Białko ogółem: 76.55g; Tłuszcz: 62.46g; Kw. tł. nasy.: 25.83g; Węglowodany ogółem: 343.68g; W tym cukry: 81.36g; Błonnik pok.: 25.92g; Sól: 7.72g;	Wartość energetyczna: 2632.43 kcal; Białko ogółem: 113.95g; Tłuszcz: 71.51g; Kw. tł. nasy.: 29.45g; Węglowodany ogółem: 394.62g; W tym cukry: 78.72g; Błonnik pok.: 28.23g; Sól: 10.99g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobna 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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobna 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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kawa zbożowa z makiem 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 drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		ISN							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
2024-06-22 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mięsaka) () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Dymna duszona z olejem* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200g Potrawka drobiowa () (b/glutenu) 150 g (SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz sojowy z wierzycami () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 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		
2024-06-22 sobota	Kolacja	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 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.) Pomidor b/skórki 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (MLE, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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 cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Paszтет z soczewicy () 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 (MLE, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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) 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 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) Paszтет z soczewicy () 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 cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)
	Wartość energetyczna: 2081,96 kcal; Białko ogółem: 78,67 g; Tłuszcz: 62,81 g; Kw. tł. nasy.: 24,48 g; Węglowodany ogółem: 289,59 g; W tym cukry: 53,95 g; Błonnik pok.: 24,33 g; Sól: 8,13 g;	Wartość energetyczna: 2212,25 kcal; Białko ogółem: 79,68 g; Tłuszcz: 64,24 g; Kw. tł. nasy.: 24,72 g; Węglowodany ogółem: 322,31 g; W tym cukry: 79,14 g; Błonnik pok.: 22,70 g; Sól: 8,14 g;	Wartość energetyczna: 1984,87 kcal; Białko ogółem: 75,45 g; Tłuszcz: 47,44 g; Kw. tł. nasy.: 10,84 g; Węglowodany ogółem: 330,90 g; W tym cukry: 80,50 g; Błonnik pok.: 30,69 g; Sól: 10,07 g;	Wartość energetyczna: 1929,22 kcal; Białko ogółem: 77,15 g; Tłuszcz: 48,88 g; Kw. tł. nasy.: 23,20 g; Węglowodany ogółem: 307,47 g; W tym cukry: 49,82 g; Błonnik pok.: 28,10 g; Sól: 8,13 g;	Wartość energetyczna: 2105,12 kcal; Białko ogółem: 84,02 g; Tłuszcz: 53,45 g; Kw. tł. nasy.: 24,50 g; Węglowodany ogółem: 333,01 g; W tym cukry: 84,99 g; Błonnik pok.: 22,16 g; Sól: 6,71 g;	Wartość energetyczna: 2900,83 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: 2106,26 kcal; Białko ogółem: 84,06 g; Tłuszcz: 53,45 g; Kw. tł. nasy.: 24,50 g; Węglowodany ogółem: 333,27 g; W tym cukry: 85,17 g; Błonnik pok.: 22,22 g; Sól: 6,73 g;	Wartość energetyczna: 1945,34 kcal; Białko ogółem: 101,26 g; Tłuszcz: 60,04 g; Kw. tł. nasy.: 23,91 g; Węglowodany ogółem: 268,26 g; W tym cukry: 20,88 g; Błonnik pok.: 32,82 g; Sól: 10,67 g;	Wartość energetyczna: 2118,36 kcal; Białko ogółem: 65,57 g; Tłuszcz: 64,23 g; Kw. tł. nasy.: 23,95 g; Węglowodany ogółem: 327,92 g; W tym cukry: 88,59 g; Błonnik pok.: 20,82 g; Sól: 4,45 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2024-06-23 niedziela	Shiadańskie	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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) 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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Szynka drobiowa drobniawa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Mus z jabłek (z/c) 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Pomidor/b/skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Mus z jabłek (z/c) 150 g 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 ziołami 40 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Młus z jabłek (z/c) 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Mus z jabłek (z/c) 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z ziołami 40 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECCZ.) Młus z jabłek (z/c) 150 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		Jabłko 1 szt 1 szt									
2024-06-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Mizerna 75 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Mizerna 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Sznypak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Sznypak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Sznypak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany 60g (GLU PSZ, JAJ.) Mizerna 75 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 150 g Pulpek wiewprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Sznypak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Mizerna 75 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	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)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
2024-06-23 niedziela	Kolejka	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" (I) 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) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 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) Szynka zielonogórsko- wp. mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 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) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 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 10 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.) Ser zółty 40 g (MLE) Sałata zielona 10 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) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 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 10 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 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) Szynka zielonogórsko- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 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.) Ser zółty 40 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Arbuz 150 g	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	Chrupki kukurydziane 20 g	Arbuz 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Arbuz 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Arbuz 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	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 10 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1898.73 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2021.53 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1956.24 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1904.80 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 49.88 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2011.31 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2528.44 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2095.97 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1759.18 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 249.83 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 1881.63 kcal; Białko ogółem: 58.96 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 301.06 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2315.02 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2484.81 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.74 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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