

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor/b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Waffle ryżowe 30 g 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor/b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Waffle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor/b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g					
II ŚN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 75 g Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> )	
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor/b/skórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 60 g ( <u>MLE.</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 szkolna-wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor/b/skórki 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 Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Baton szynkowy z kurczak 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurczak 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1849.65 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2194.60 kcal; Białko ogółem: 64.26 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 132.53 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2105.07 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 370.78 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2567.21 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 437.77 g; W tym cukry: 133.56 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2526.30 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2179.77 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1879.13 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2057.55 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2147.16 kcal; Białko ogółem: 57.41 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 107.22 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2608.51 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej polki 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jabłko 1 szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej polki 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jabłko 1 szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szyknowa debowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Jabłko 1 szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Serek Fromage 40g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek Fromage 40g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Serek Fromage 40g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE) Mixsałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mixsałat 10g Chrupki kukurydziane 25g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek Fromage 60g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serek Fromage 60g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt. 1 szt Mixsałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kapusta zasmażana ( ) 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kapusta zasmażana ( ) 50 g (GLU PSZ.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Klopsik wierzprowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wierzprowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) ( ) 350 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g (GLU PSZ, MLE.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 80 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 75 g Dymia duszona z olejem* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami( ) 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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% 15g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 5g
PN	Wartość energetyczna: 2459.56 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2640.22 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 418.08 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2400.67 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2400.67 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 421.53 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2630.51 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 445.71 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 3090.98 kcal; Białko ogółem: 132.72 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 445.71 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2630.51 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 271.07 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1975.01 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 30.67 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2140.27 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2679.05 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.90 g; Węglowodany ogółem: 434.61 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 3011.75 kcal; Białko ogółem: 135.68 g; Tłuszcz: 102.52 g; Kw. tł. nasy.: 53.28 g; Węglowodany ogółem: 396.84 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR), Roszponka 10 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR), Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (GLU PSZ, JAJ, ), Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR), Roszponka 10 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ, ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ, ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR), Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ, ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR), Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ, ), Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR), Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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), Pasztet z soczewicy ( ) 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Szyńska wiśniowa- wiewprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ, ), Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g, Roszponka 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II ŚNI								Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g		
2024-06-26 środa	Obiad	Gryskowa ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Cwikła z jabłkiem ( ) 75 g (MLE, ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Cwikła z jabłkiem ( ) 50 g (MLE, ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Cwikła z jabłkiem ( ) 75 g (MLE, ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sós jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLU PSZ, ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sós jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ), Buraczki oprószone ( ) 50 g (GLU PSZ, ), Kalafior gotowany* 50 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sós jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLU PSZ, ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 150 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sós jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ), Buraczki oprószone ( ) 50 g (GLU PSZ, ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (JAJ, ), Sós jarzynowy (bez glutenu) ( ) 100 ml (SEL, ), Cwikła z jabłkiem ( ) 75 g, Mizeria 75 g (MLE, ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlety sojowe 100 g (SOJ, ), Sós jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sós jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLU PSZ, ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Kottlet mielony drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sós jarzynowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL, ), Buraczki oprószone ( ) 75 g (GLU PSZ, ), Kalafior gotowany* 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE, )	Arbuz 150 g		
2024-06-26 środa	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Arbuz 150 g, Mixsałat 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 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, MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE, ), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor b/śkórki 70 g, Mixsałat 10 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor b/śkórki 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor b/śkórki 70 g, Mixsałat 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE, ), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE, ), Pomidor 70 g, Mixsałat 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE, ), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 70 g, Mixsałat 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE, )	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, ), 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, ), Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, ), 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, ), Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, ), 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, ), Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, ), Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szyńska szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, ), Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2034,17 kcal; Białko ogółem: 64,28 g; Tłuszcz: 58,70 g; Kw. tł. nasy.: 21,39 g; Węglowodany ogółem: 318,86 g; W tym cukry: 78,61 g; Błonnik pok.: 22,64 g; Sól: 7,87 g;	Wartość energetyczna: 2073,95 kcal; Białko ogółem: 67,96 g; Tłuszcz: 57,99 g; Kw. tł. nasy.: 22,35 g; Węglowodany ogółem: 322,03 g; W tym cukry: 81,90 g; Błonnik pok.: 22,65 g; Sól: 7,88 g;	Wartość energetyczna: 2114,34 kcal; Białko ogółem: 66,11 g; Tłuszcz: 43,85 g; Kw. tł. nasy.: 22,57 g; Węglowodany ogółem: 281,47 g; W tym cukry: 48,10 g; Błonnik pok.: 22,84 g; Sól: 9,78 g;	Wartość energetyczna: 1838,85 kcal; Białko ogółem: 70,37 g; Tłuszcz: 41,25 g; Kw. tł. nasy.: 20,58 g; Węglowodany ogółem: 303,79 g; W tym cukry: 87,43 g; Błonnik pok.: 18,88 g; Sól: 7,40 g;	Wartość energetyczna: 2605,90 kcal; Białko ogółem: 109,61 g; Tłuszcz: 73,03 g; Kw. tł. nasy.: 25,62 g; Węglowodany ogółem: 388,79 g; W tym cukry: 96,04 g; Błonnik pok.: 31,39 g; Sól: 10,36 g;	Wartość energetyczna: 1794,96 kcal; Białko ogółem: 69,26 g; Tłuszcz: 41,18 g; Kw. tł. nasy.: 20,57 g; Węglowodany ogółem: 293,71 g; W tym cukry: 87,08 g; Błonnik pok.: 18,09 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 1909,32 kcal; Białko ogółem: 77,28 g; Tłuszcz: 57,43 g; Kw. tł. nasy.: 25,35 g; Węglowodany ogółem: 262,30 g; W tym cukry: 27,40 g; Błonnik pok.: 34,24 g; Sól: 9,08 g;	Wartość energetyczna: 1922,21 kcal; Białko ogółem: 58,39 g; Tłuszcz: 51,22 g; Kw. tł. nasy.: 21,12 g; Węglowodany ogółem: 309,37 g; W tym cukry: 85,26 g; Błonnik pok.: 15,69 g; Sól: 7,12 g;	Wartość energetyczna: 2035,10 kcal; Białko ogółem: 73,27 g; Tłuszcz: 47,40 g; Kw. tł. nasy.: 20,44 g; Węglowodany ogółem: 334,83 g; W tym cukry: 89,95 g; Błonnik pok.: 33,95 g; Sól: 5,16 g;	Wartość energetyczna: 2600,22 kcal; Białko ogółem: 114,92 g; Tłuszcz: 78,24 g; Kw. tł. nasy.: 28,72 g; Węglowodany ogółem: 388,07 g; W tym cukry: 83,03 g; Błonnik pok.: 32,60 g; Sól: 11,35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
Shadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 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 (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sznka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sznka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sznka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II SN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (I) 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem (I) 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wprzywom i warzywami (I) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wprzywom i warzywami (I) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wprzywom i warzywami (I) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wprzywom i warzywami (I) 300 g (SEL.) Pulpet wprzywom 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wprzywom i warzywami (I) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (brązowy) z mięsem wprzywom i warzywami (I) 300 g (SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem (I) b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wprzywom i warzywami (I) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie (I) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem (I) 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wprzywom i warzywami (I) 300 g (SEL.) Pulpet wprzywom 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotka wprzywom.wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Surówka wielowarzynna z olejem b/c (I) 100 g (SEL.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotka wprzywom.wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sznka tostowa- drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor/biskorki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor/biskorki 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sznka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sznkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 20 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sznkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 20 g Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sznkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 20 g Sałata 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: 2603,28 kcal; Białko ogółem: 99,87 g; Tłuszcz: 91,63 g; Kw. tł. nasy.: 41,09 g; Węglowodany ogółem: 360,54 g; W tym cukry: 98,25 g; Błonnik pok.: 33,62 g; Sól: 8,10 g;	Wartość energetyczna: 2691,24 kcal; Białko ogółem: 101,19 g; Tłuszcz: 91,44 g; Kw. tł. nasy.: 42,40 g; Węglowodany ogółem: 379,81 g; W tym cukry: 124,83 g; Błonnik pok.: 29,81 g; Sól: 7,95 g;	Wartość energetyczna: 2394,44 kcal; Białko ogółem: 78,81 g; Tłuszcz: 62,13 g; Kw. tł. nasy.: 13,18 g; Węglowodany ogółem: 396,24 g; W tym cukry: 105,38 g; Błonnik pok.: 32,77 g; Sól: 9,83 g;	Wartość energetyczna: 2207,83 kcal; Białko ogółem: 77,84 g; Tłuszcz: 69,48 g; Kw. tł. nasy.: 26,45 g; Węglowodany ogółem: 352,52 g; W tym cukry: 82,73 g; Błonnik pok.: 24,76 g; Sól: 4,66 g;	Wartość energetyczna: 2466,81 kcal; Białko ogółem: 86,08 g; Tłuszcz: 71,97 g; Kw. tł. nasy.: 46,96 g; Węglowodany ogółem: 377,09 g; W tym cukry: 123,05 g; Błonnik pok.: 20,17 g; Sól: 10,67 g;	Wartość energetyczna: 3130,03 kcal; Białko ogółem: 136,94 g; Tłuszcz: 107,83 g; Kw. tł. nasy.: 29,28 g; Węglowodany ogółem: 416,19 g; W tym cukry: 111,53 g; Błonnik pok.: 28,70 g; Sól: 10,67 g;	Wartość energetyczna: 2467,10 kcal; Białko ogółem: 86,10 g; Tłuszcz: 71,97 g; Kw. tł. nasy.: 29,28 g; Węglowodany ogółem: 377,20 g; W tym cukry: 123,13 g; Błonnik pok.: 20,20 g; Sól: 4,76 g;	Wartość energetyczna: 2290,18 kcal; Białko ogółem: 2477,95 kcal; Białko ogółem: 69,43 g; Tłuszcz: 81,85 g; Kw. tł. nasy.: 27,33 g; Węglowodany ogółem: 374,97 g; W tym cukry: 126,37 g; Błonnik pok.: 47,78 g; Sól: 8,35 g;	Wartość energetyczna: 2465,31 kcal; Białko ogółem: 69,74 g; Tłuszcz: 75,45 g; Kw. tł. nasy.: 36,49 g; Węglowodany ogółem: 394,72 g; W tym cukry: 130,41 g; Błonnik pok.: 34,27 g; Sól: 6,19 g;	Wartość energetyczna: 3130,03 kcal; Białko ogółem: 136,94 g; Tłuszcz: 107,83 g; Kw. tł. nasy.: 46,96 g; Węglowodany ogółem: 416,19 g; W tym cukry: 111,53 g; Błonnik pok.: 28,70 g; Sól: 10,67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml b/c 250 ml Arbuz 150 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Kakao z makiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )
	IN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpiniak gotowany z czosnkiem* 75 g ( <b>MLE.</b> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Szpiniak gotowany z czosnkiem* 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpiniak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpiniak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpiniak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpiniak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Szpiniak gotowany z olejem (bez glutenu)* 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 60 g ( <b>JAJ, RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Szpiniak gotowany z olejem (bez glutenu)* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpiniak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty ( ) 70 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty ( ) 70 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty ( ) 70 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty ( ) 70 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty ( ) 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty ( ) 70 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Buraczki gotowane plasty ( ) 70 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2163,83 kcal; Białko ogółem: 79,90 g; Tłuszcz: 59,46 g; Kw. tł. nasy.: 25,50 g; Węglowodany ogółem: 335,64 g; W tym cukry: 96,39 g; Błonnik pok.: 21,72 g; Sól: 5,88 g;	Wartość energetyczna: 2284,50 kcal; Białko ogółem: 67,05 g; Tłuszcz: 60,18 g; Kw. tł. nasy.: 26,51 g; Węglowodany ogółem: 361,43 g; W tym cukry: 120,68 g; Błonnik pok.: 20,10 g; Sól: 5,89 g;	Wartość energetyczna: 2047,09 kcal; Białko ogółem: 67,05 g; Tłuszcz: 44,52 g; Kw. tł. nasy.: 10,78 g; Węglowodany ogółem: 353,94 g; W tym cukry: 115,55 g; Błonnik pok.: 21,38 g; Sól: 7,44 g;	Wartość energetyczna: 2203,30 kcal; Białko ogółem: 88,01 g; Tłuszcz: 56,26 g; Kw. tł. nasy.: 25,24 g; Węglowodany ogółem: 353,13 g; W tym cukry: 101,61 g; Błonnik pok.: 24,80 g; Sól: 6,61 g;	Wartość energetyczna: 2360,19 kcal; Białko ogółem: 88,01 g; Tłuszcz: 57,42 g; Kw. tł. nasy.: 26,24 g; Węglowodany ogółem: 380,67 g; W tym cukry: 128,30 g; Błonnik pok.: 19,76 g; Sól: 5,27 g;	Wartość energetyczna: 2549,53 kcal; Białko ogółem: 106,13 g; Tłuszcz: 67,08 g; Kw. tł. nasy.: 28,34 g; Węglowodany ogółem: 391,85 g; W tym cukry: 109,85 g; Błonnik pok.: 28,22 g; Sól: 5,14 g;	Wartość energetyczna: 2342,73 kcal; Białko ogółem: 85,56 g; Tłuszcz: 55,14 g; Kw. tł. nasy.: 25,43 g; Węglowodany ogółem: 370,47 g; W tym cukry: 127,86 g; Błonnik pok.: 18,94 g; Sól: 6,08 g;	Wartość energetyczna: 1834,00 kcal; Białko ogółem: 54,07 g; Tłuszcz: 57,80 g; Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Węglowodany ogółem: 262,12 g; W tym cukry: 45,25 g; Błonnik pok.: 31,93 g; Sól: 2,47 g;	Wartość energetyczna: 2030,92 kcal; Białko ogółem: 81,90 g; Tłuszcz: 60,27 g; Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Węglowodany ogółem: 327,00 g; W tym cukry: 120,68 g; Błonnik pok.: 12,57 g; Sól: 2,47 g;	Wartość energetyczna: 2366,25 kcal; Białko ogółem: 81,90 g; Tłuszcz: 60,27 g; Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Węglowodany ogółem: 383,17 g; W tym cukry: 128,68 g; Błonnik pok.: 23,72 g; Sól: 5,81 g;	Wartość energetyczna: 2482,85 kcal; Białko ogółem: 117,27 g; Tłuszcz: 67,72 g; Kw. tł. nasy.: 30,03 g; Węglowodany ogółem: 363,31 g; W tym cukry: 100,85 g; Błonnik pok.: 28,00 g; Sól: 11,40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopity b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmielczna o zaw.80% tł 15g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopity b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopity b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus z ciecierzycy 40g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10g Biszkopity b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25g	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Hummus z ciecierzycy 60g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Biszkopity b/m 30g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Hummus z ciecierzycy 40g (MLE) Pomidor 70g Mix sałat 10g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II ŚN								Surówka z selera i marchwi z olejem (b/c 100g (SEL))		
2024-06-29 sobota	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (l) 350 ml (SEL.) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 60g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Mięso z szynki wieprzowej 60g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte (l) 50g Marchew gotowana z olejem (l) 50g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150g Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami (l) 150g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony plasterz z olejem 75g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej 60g Buraczki gotowane drobno tarte (l) 75g Marchew gotowana z olejem (l) 75g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Wafelki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
2024-06-29 sobota	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Muszarda 15g szaszetka 1 szt (GOR.) Rzodkiewka 60g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Muszarda 15g szaszetka 1 szt (GOR.) Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmielczna o zaw.80% tł 15g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Rzodkiewka 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Pomidor 60g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Rzodkiewka 60g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60g (SOJ.) Rzodkiewka 60g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Seler naciowy 20g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80g Seler naciowy 20g (SEL.) Rzodkiewka 60g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20g Salata zielona 5g		Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20g Salata zielona 5g	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20g Salata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 2458.84 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2606.77 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2066.73 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2390.95 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2944.36 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; W tym cukry: 23.77 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2204.79 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; W tym cukry: 23.77 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2262.25 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2277.53 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 96.38 g; Kw. tł. nasy: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-30 niedziela	Shadanie	Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (MLE) Pomidor 70 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sznpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/śkórki 70 g Sznpinak baby 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sznpinak baby 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mierzany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Sznpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sznpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sznpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 70 g Sznpinak baby 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mierzany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sznpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mierzany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Sznpinak baby 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		II SN							Jabłko 1 szt 1 szt			
2024-06-30 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)		
2024-06-30 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mierzany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mierzany 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/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mierzany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z brokuła* 100 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mierzany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mierzany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z brokuła* 100 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mierzany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2149.66 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2149.72 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2049.72 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2083.34 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2198.35 kcal; Białko ogółem: 2713.20 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 15.69 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2713.20 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2208.23 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1884.78 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 240.97 g; W tym cukry: 33.12 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2182.55 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 15.69 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2772.72 kcal; Białko ogółem: 139.51 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 11.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezemleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycyowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет drobiowy z kurcząt 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет drobiowy z kurcząt 60g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 70g Rukola 10g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Pomidor 70g Rukola 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twaróg półtusty 60g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 70g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II SN								Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (I) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Nalesniki z serem 250g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (I) 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Nalesniki z serem 250g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (I) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60g Sos koperkowy (bez mleka) 100ml (GLU PSZ.) Surowka wielowarzynna z olejem b/c (I) 75g (SEL.) Brokuł gotowany* 75g Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (I) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60g Surowka wielowarzynna z olejem b/c (I) 75g (SEL.) Brokuł gotowany* 75g Kompot owocowy* b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (I) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (I) 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250ml
PD		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Banan 1szt. 1 szt			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" (I) 60g Marchew pieczona w słupki (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" (I) 60g Marchew pieczona w słupki (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb bezglutenowy 120g Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Serny żółty 60g (MLE) Marchew pieczona w słupki (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" (I) 60g Marchew pieczona w słupki (I) 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtusty 20g (MLE) Sałata zielona 5g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtusty 20g (MLE) Sałata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g	Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2193,94 kcal; Białko ogółem: 80,22g; Tłuszcz: 60,70g; Kw. tł. nasy.: 22,77g; Węglowodany ogółem: 342,79g; W tym cukry: 87,43g; Błonnik pok.: 23,89g; Sól: 7,92g;	Wartość energetyczna: 2542,24 kcal; Białko ogółem: 97,22g; Tłuszcz: 63,78g; Kw. tł. nasy.: 26,31g; Węglowodany ogółem: 398,33g; W tym cukry: 154,12g; Błonnik pok.: 23,01g; Sól: 6,00g;	Wartość energetyczna: 2124,36 kcal; Białko ogółem: 75,55g; Tłuszcz: 44,70g; Kw. tł. nasy.: 10,49g; Węglowodany ogółem: 368,10g; W tym cukry: 104,79g; Błonnik pok.: 27,61g; Sól: 10,18g;	Wartość energetyczna: 1954,64 kcal; Białko ogółem: 59,81g; Tłuszcz: 49,97g; Kw. tł. nasy.: 22,21g; Węglowodany ogółem: 329,84g; W tym cukry: 143,52g; Błonnik pok.: 16,11g; Sól: 6,21g;	Wartość energetyczna: 2250,77 kcal; Białko ogółem: 79,06g; Tłuszcz: 49,52g; Kw. tł. nasy.: 22,61g; Węglowodany ogółem: 377,43g; W tym cukry: 127,15g; Błonnik pok.: 26,78g; Sól: 11,74g;	Wartość energetyczna: 2797,22 kcal; Białko ogółem: 114,90g; Tłuszcz: 76,25g; Kw. tł. nasy.: 38,55g; Węglowodany ogółem: 428,44g; W tym cukry: 148,47g; Błonnik pok.: 16,59g; Sól: 6,24g;	Wartość energetyczna: 2313,02 kcal; Białko ogółem: 80,37g; Tłuszcz: 49,86g; Kw. tł. nasy.: 22,65g; Węglowodany ogółem: 391,74g; W tym cukry: 148,47g; Błonnik pok.: 16,59g; Sól: 6,24g;	Wartość energetyczna: 2037,61 kcal; Białko ogółem: 98,18g; Tłuszcz: 63,34g; Kw. tł. nasy.: 23,05g; Węglowodany ogółem: 286,34g; W tym cukry: 38,22g; Błonnik pok.: 41,78g; Sól: 8,42g;	Wartość energetyczna: 2025,26 kcal; Białko ogółem: 62,79g; Tłuszcz: 53,06g; Kw. tł. nasy.: 18,89g; Węglowodany ogółem: 331,43g; W tym cukry: 95,17g; Błonnik pok.: 13,52g; Sól: 7,72g;	Wartość energetyczna: 2276,37 kcal; Białko ogółem: 84,39g; Tłuszcz: 62,83g; Kw. tł. nasy.: 36,47g; Węglowodany ogółem: 353,49g; W tym cukry: 116,28g; Błonnik pok.: 21,23g; Sól: 7,72g;	Wartość energetyczna: 2982,00 kcal; Białko ogółem: 121,84g; Tłuszcz: 83,78g; Kw. tł. nasy.: 42,55g; Węglowodany ogółem: 450,24g; W tym cukry: 135,53g; Błonnik pok.: 26,18g; Sól: 10,33g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmleczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Łatwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE), Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE), Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 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 (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE), Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE), Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Pomidor b/skórki 70 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE), Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE), Pomidor 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE), Pomidor b/skórki 70 g (JAJ.) Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE), Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE), Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Ogórek świeży 70 g Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE), Mix sałat 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1 szt. 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II SN									Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Obiad	Jarzynowa z zacierką (i-podstawa 350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwitna z olejem b/c 50 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (i-podstawa 300 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwitna z olejem b/c 50 g Marchew gotowana z olejem (l) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (i* 350 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (dieta) (l) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (dieta) (l) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (dieta) (l) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Sos słodko-kwaśny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (dieta) (l) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (i-podstawa 350 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE.) Surówka wykwitna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (l) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (dieta) (l) 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (dieta) (l) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (l) 75 g Buraczki gotowane (l) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (JAJ.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g (SOJ.) Sałata 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy (l) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Sałata zielona 5 g		Arbuz 150 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 20 g Sałata zielona 5 g		Arbuz 150 g	
<p>Wartość energetyczna: 2088.82 kcal; Białko ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.96 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2334.22 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.77 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2092.75 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.76 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2040.18 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.05 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2286.60 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 112.47 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.81 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2278.28 kcal; Białko ogółem: 127.10 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 382.95 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.14 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2257.55 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 5.68 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 1788.97 kcal; Białko ogółem: 2077.35 kcal; Białko ogółem: 56.17 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 4.54 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2504.64 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 391.36 g; W tym cukry: 123.89 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 4.98 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2535.85 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 10.34 g;</p>											

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA ŁÓDŹ

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR), 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 kwaszony małosolny 60 g (GOR), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 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), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ), Pomidor b/skórki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ), Pomidor b/skórki 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 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), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 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), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 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 zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ), Ogórek kwaszony małosolny 60 g (GOR), Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 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), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 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 zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ), Pasztet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Pomidor 60 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml, Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	IN											
Obiad	Żurek z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp (I) 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp (I) 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, SEL, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, SEL, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80 g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80 g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80 g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80 g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80 g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta (I) 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL), Klopsik wieprzowy 80 g, Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Chrupki kukurydziane 25 g	Jabko 1 szt 1 szt		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Mus z jabłek (I) z/c 100 g	
Kolajeja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak (I) 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak (I) 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (GLU PSZ, MLE, GOR), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor b/skórki 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor b/skórki 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 15 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g, Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek 60 g (MLE), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 15 g (MLE), Twarożek 60 g (MLE), Baton szynkowy z kurczak 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Jabko 1 szt 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g, Sałata zielona 5 g	Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Jabko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g, Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyńska debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g, Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2196.16 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2433.05 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2236.83 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2042.57 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 308.08 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2275.69 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 417.78 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 3073.10 kcal; Białko ogółem: 144.02 g; Tłuszcz: 96.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 417.78 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2293.27 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2054.78 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2174.07 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2174.07 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 3089.08 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 422.82 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 Vegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Chałka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Rukola 10 g
II ŚN								Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ).				
Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty miodrej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty miodrej z olejem ( ) 50 g Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 350 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Dorsz panierowany 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty miodrej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 50 g	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 150 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 50 g	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty miodrej z olejem ( ) 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty miodrej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku (bez glutenu) ( ) 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty miodrej z olejem ( ) 75 g Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ).				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ).		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ).	
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ).	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ).				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1957.57 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2227.20 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2119.54 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1813.12 kcal; Białko ogółem: 66.38 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2133.90 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2400.76 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 1796.93 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2122.93 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 262.90 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1989.79 kcal; Białko ogółem: 56.27 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2220.15 kcal; Białko ogółem: 71.23 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2529.28 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 10.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor/bśkórki 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Paszтет z soczewicy (I) 40 g (GLUPSZ, JAJ) Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Ogórek świeży 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy (I) 60 g (GLUPSZ, JAJ) Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Paszтет z soczewicy (I) 40 g (GLUPSZ, JAJ) Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbatniki 30g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ)
								Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem (I) 75 g Surówka z marchwi z olejem (I) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem (I) 50 g Surówka z marchwi z olejem (I) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLUPSZ, SEL) Buraczki oprószone (I) 75 g (GLUPSZ) Marchew gotowana z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLUPSZ, SEL) Buraczki oprószone (I) 50 g (GLUPSZ) Marchew gotowana z olejem (I) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Buraczki oprószone (I) 75 g Marchew gotowana z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Buraczki oprószone (I) 75 g Marchew gotowana z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Marchew gotowana z olejem (I) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem (I) 75 g Surówka z marchwi z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem (I) 75 g Surówka z marchwi z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Buraczki oprószone (I) 75 g Marchew gotowana z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Buraczki oprószone (I) 75 g Marchew gotowana z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z ciecielną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Parówki drobiowe z ciecielną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bśkórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g Kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z ciecielną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pomidor 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
PN	Wartość energetyczna: 2344.61 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2479.02 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2031.21 kcal; Białko ogółem: 60.22 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2028.48 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2212.77 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 3235.71 kcal; Białko ogółem: 151.15 g; Tłuszcz: 106.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 414.94 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2213.34 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2158.43 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2064.54 kcal; Białko ogółem: 48.10 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2509.15 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 3090.22 kcal; Białko ogółem: 138.32 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 406.98 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 40 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sałata lodowa 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 60 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo. naturalny 40 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
II ŚN								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 75 g (MLE), Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 50 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 80g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa 60g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 60g (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 75 g (MLE), Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Marchewkowa z makaronem (b)glutenu) 350 g (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa (bez glutenu) 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Mizeria 75 g (MLE), Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki ruskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mizeria 75 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 100g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.)
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor białko 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor białko 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor białko 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Kiełbasa Rawska- produkt wieprzowy 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 1964.82 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2166.00 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 118.06 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2040.64 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2059.77 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 313.12 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2198.00 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; W tym cukry: 122.64 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2684.18 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 386.04 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2109.81 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1843.65 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 253.37 g; W tym cukry: 34.63 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1935.09 kcal; Białko ogółem: 59.00 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2790.55 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 436.58 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2659.16 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 10.47 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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